

## **Régimes anti-obésité, anti-cholestérol, anti-vieillesse**

### **Régime anti-vieillesse.**

par

**Marian Apfelbaum**

Nous traiterons de trois problèmes nutritionnels : peut-on prolonger la vie? Peut-on lutter contre le vieillissement ? Peut-on atténuer les malheurs de la vieillesse par une alimentation adaptée ?

#### **Prolonger la vie**

Il existe un moyen de prolonger la durée de vie des rongeurs. Si, dès leur jeune âge, on leur donne une nourriture habituelle, mais en quantité réduite de moitié, il en résulte une prolongation de la vie d'un bon tiers. Il est vraisemblable, mais non prouvé, qu'il en serait de même chez les humains. Mais on sait, à la suite d'une expérience longue d'une année, faite et décrite par Ancel Keys dans « Biology of Human Starvation », que, outre une sensation de faim permanente, les sujets étaient atteints de fatigue, de perte de libido et de dépression. S'il n'est pas certain que cette méthode prolongerait la vie chez l'homme, on peut être sûr qu'il la ferait ressentir très longue.

Un autre moyen, moins drastique, est de garder le mode alimentaire français habituel. L'espérance de vie a augmenté de 21 ans depuis les années trente, et continue d'augmenter de près d'un trimestre par an. On constate une décélération, mais elle est si faible qu'un gain de quatre ans au cours des vingt prochaines années est le chiffre le plus vraisemblable.

Cette extraordinaire prolongation n'est pas due uniquement à des causes alimentaires mais, pour le moins, elle ne serait pas possible si notre alimentation actuelle comportait des facteurs anti-longévité. Nous ne savons pas, et n'avons même pas d'hypothèse structurée pour expliquer les raisons pour lesquelles notre alimentation est favorable à la longévité, et donc ne pouvons pas proposer un régime plus efficace, contrairement aux ronchons, qui sont la majorité, et qui pensent que notre alimentation est de plus en plus malsaine.

#### **Lutter contre le vieillissement**

Il y a des approches génétiques à la fois passionnantes et sérieuses, mais qui sortent de notre cadre. La voie nutritionnelle la plus explorée est celle des « radicaux libres ». Il s'agit de composés très instables, d'une durée de vie de la taille de la nano-seconde, et qui sont accusés depuis plus de vingt ans d'être la cause du vieillissement mais aussi celle de cancers, de maladies cardiovasculaires et d'autres maux encore.

Des principes anti-radicaux prolongent la vie d'un ver de terre particulier, placé auparavant dans un milieu riche en radicaux libres d'une façon caricaturale. Chez l'homme, plusieurs études de grande taille ont été faites et d'autres sont en cours. Aucune, pour l'instant, n'a démontré l'efficacité, chez des individus non carencés, de vitamines et des minéraux anti-radicaux. Cette absence de preuve ne constitue pas un obstacle à la commercialisation, massive aux Etats-Unis, et en pleine expansion en Europe, des élixirs de jeunesse. En attendant des faits nouveaux, le moyen le plus scientifique de rajeunir demeure de vendre, comme Faust, son âme au diable.

## **Ne pas aggraver les malheurs de la vieillesse**

Au cours de la vieillesse, la masse maigre, en particulier la masse musculaire, diminue ; cela provoque une diminution de la force musculaire. Ce phénomène ne peut être entièrement empêché, mais peut être très ralenti par deux démarches concomitantes :

- de l'exercice physique, de l'ordre d'une heure de marche par jour,
- et le maintien d'une ration protéique normale, au dessus d'un gramme de protéine par kilogramme de poids corporel. En pratique, trois rations de protéines par jour soit 100 grammes de viande ou 120 grammes de poisson une à deux fois par jour, un demi-litre de lait ou 50 grammes de fromage une à deux fois par jour. Le besoin calorique diminue avec l'âge mais, si la masse maigre et l'activité sont conservées, cette diminution peut être négligée.

Il n'y a pas de besoin nutritionnel spécifique à la vieillesse, mais des dangers spécifiques : une maladie intercurrente, une période de dépression, des difficultés de mastication provoqueront une diminution de la prise alimentaire, ce qui provoquera à son tour une diminution de la masse maigre, définitive ou presque définitive.. Tout régime restrictif, tels un régime amaigrissant ou un régime hypocholestérolémiant, exposent aux mêmes dangers. Les compléments alimentaires, aussi inutiles chez un vieillard actif et se nourrissant d'une façon abondante et variée qu'ils le sont chez l'adulte, peuvent être fort utiles en période de danger de dénutrition.

En conclusion, mieux vaut ne pas être vieux et, lorsqu'on l'est, il est indispensable de s'astreindre à une alimentation variée et riche en protéines pour ne pas le devenir davantage.