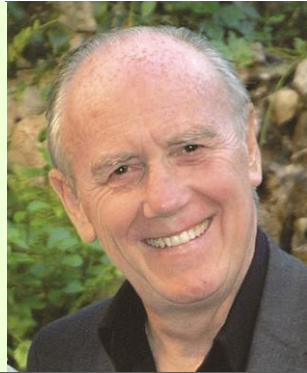


PR HENRI JOYEUX

vous répond



Que conseillerez-vous à des seniors dans leur alimentation ?

Alors écoutez, on devient senior quand on arrive à 60 ans. Bon, donc à partir de 60 ans, on va pouvoir se poser des questions : comment dois-je m'alimenter par exemple pour éviter toutes les maladies de civilisation qui sont bien connues : le diabète, l'obésité, les cancers et les maladies auto-immunes dont la plus terrible est l'Alzheimer.

Alors au fond, ce qui est passionnant dans le corps humain, c'est qu'il y a une fantastique cohérence, car quand vous donnez un conseil nutritionnel pour éviter par exemple un infarctus du myocarde, à 60 ou 65 ans, ou pour éviter une polyarthrite, ou pour éviter une maladie d'Alzheimer, ce sont les mêmes conseils. Donc il n'y a pas de souci, on peut donner des conseils d'une manière générale.

Je crois que d'abord, ce qu'il faut, c'est bien comprendre que la nutrition méditerranéenne – je n'aime pas le mot régime, je préfère dire « Manger mieux et meilleur », c'est ce que j'appelle la méthode des « 3 M », Miam, Miam, Miam » – Manger mieux et meilleur, c'est possible, et ça veut dire que vous allez avoir une orientation vers le végétal plus forte. Ça ne veut pas dire devenir un taliban du végétal, mais ça veut dire manger davantage de fruits, de légumes et de légumineuses.

Dans le fruit frais de saison, de proximité, vous avez le fructose. Les gosses appellent ça le fruitose, c'est très joli, parce qu'ils ont bien compris que c'est le sucre du fruit. Et c'est le meilleur pour notre cerveau, c'est le meilleur pour tout ce qui concerne la mémoire, la réflexion, donc utile énergie princeps du cerveau.

Bien, mais évidemment, il y aussi d'autres éléments dans la nutrition qui sont fondamentaux, et tout particulièrement les protéines, les graisses. Alors dans les protéines, eh bien, vous avez les poissons, protéines marines, les fruits de mer, vous avez aussi les viandes blanches, les viandes rouges. Méfiez-vous de ne pas trop prendre des viandes rouges en grande quantité car vous aurez des acides gras que vous allez faire trop cuire, qui sont saturés, qui vont vous boucher les vaisseaux, les vaisseaux de la tête, les vaisseaux peut-être du cœur, etc. - artériosclérose, athérome...

Donc vous irez davantage vers poissons, fruits de mer et viandes blanches. Et ce qui est intéressant en particulier dans les poissons et fruits de mer, c'est qu'il y a – les gens maintenant le savent, parce qu'il y a beaucoup de publicité là-dessus – les omégas 3. Alors les omégas 3, c'est quoi ? Eh bien ce sont des acides gras essentiels pour notre cerveau, pour notre système nerveux périphérique. Et ceci est très intéressant parce que, évidemment, on nous parle aujourd'hui de la dépendance, on nous dit qu'on va tous être dépendants à partir de 80 ans ou 75 ans ou je ne sais. Eh bien moi je suis pour l'indépendance.

Et donc l'indépendance, c'est de bien nourrir notre cerveau. De faire attention à lui apporter tout ce dont il a besoin pour son fonctionnement. Cela me rappelle une petite anecdote très sympathique, rapidement expliquée. J'étais en 1ère année de Médecine, j'avais 17 ans, 18 avec mes camarades, et notre professeur, premier cours, nous dit : « Les enfants, vous allez bientôt avoir 20 ans, et quand vous aurez 20 ans, vous allez perdre 20 à 30 000 neurones par jour. » En le regardant, je me suis dit : « Il ne doit pas lui rester grand-chose ! » Et finalement, à la fin du cours, je suis allé lui demander : « Mais, comment faire pour ne pas perdre ces neurones, pour rester économe ? Parce que les neurones, c'est quand même utile. » Il me dit : « Petit, tu les perdras. » Mais finalement, je lui ai demandé : « Qui c'est qui avait décidé ça ? ». Il me dit : « C'est un prix Nobel, Ramón y Cajal, 1906. » Effectivement, il a eu le prix Nobel pour cela et pour d'autres raisons. Eh bien, il s'est trompé !

On sait maintenant qu'on peut multiplier les connections neuronales par une bonne alimentation, par une stimulation de son cerveau en le faisant travailler, et donc, voilà un élément très intéressant. Et vous ajouterez aussi ce que j'appelle la tisane de Richelieu, et cette tisane de Richelieu, qui est un verre de bon vin à la fin de chaque repas, qui d'une part va éviter la constipation, la putréfaction, la pullulation microbienne, et qui en même temps va vous apporter, au niveau de votre cerveau, tout ce qui est nécessaire pour garder une bonne mémoire et pour être en forme. Mais attention, je n'ai pas dit un litron de vin, j'ai dit un ballon de vin, c'est-à-dire un total de 250 à 300 ml sur une journée.

Voilà donc un régime qui n'est pas un régime, mais une alimentation méditerranéenne avec beaucoup de fruits, beaucoup de légumes, de poissons, de fruits de mer, mais aussi des légumineuses comme les pois chiches, les haricots. Mais attention, cuisson à la vapeur douce ; pourquoi ? Parce que si vous avez une cuisson qui dépasse les 95-100 degrés, vous allez abîmer l'aliment, vous allez transformer un sucre utile à votre cerveau en un sucre qui va faire que des germes vont se multiplier dans votre intestin et vous gêner pour la véritable absorption digestive.

Alors il y a énormément de choses à dire. Il n'y a pas un aliment particulier, mais c'est la modération et aussi l'orientation méditerranéenne, car ne l'oubliez pas, Hippocrate disait que : « Ton aliment soit ton médicament ». Et Jean Rostand, ah ! Il disait aussi quelque chose de magnifique : « Il vaut mieux un bon menu qu'une ordonnance. ».

Alors, il vaut mieux aller au restau qu'à « l'hosto », n'est-ce pas ? A bientôt !