



VUE SUR L'OBSERVATOIRE

QUOI MANGER POUR VIEILLIR EN BONNE SANTÉ ?

MARTIN JUNEAU



L'espérance de vie a considérablement augmenté au cours du dernier siècle, si bien qu'un enfant qui naît aujourd'hui dans une société riche comme la nôtre peut, en moyenne, espérer fêter ses 85 ans. Par contre, ces années de vie supplémentaires ne seront pas nécessairement en bonne santé : pour une grande majorité des gens, les 10 à 15 dernières années d'existence sont en effet souvent marquées par l'apparition de plusieurs maladies chroniques (cardio-vasculaires, diabète, cancers et démences, notamment) qui réduisent la qualité de vie et viennent donc diminuer substantiellement les bénéfices associés à une augmentation du nombre d'années vécues. L'objectif primordial ne devrait donc pas de se limiter à augmenter la durée

de vie (*lifespan*), mais de surtout mettre l'emphasis sur la qualité de ces années de vie supplémentaires en adoptant des mesures qui favorisent un vieillissement en bonne santé (*healthspan*)¹.

DÉVELOPPEMENT EN SOURDINE

Même si les maladies chroniques qui hypothèquent la qualité des dernières années de vie se manifestent à des âges avancés, ces maladies n'apparaissent pourtant pas soudainement, du jour au lendemain. En réalité, le diagnostic clinique d'une maladie cardiométabolique, d'un cancer ou d'une démence à 60, 70 ou 80 ans est le résultat tangible d'un très long processus, qui s'est généralement

Le Dr Martin Juneau, cardiologue, pratique à l'Institut de Cardiologie de Montréal où il dirige l'Observatoire de la prévention de l'ICM. Il est spécialisé en prévention et réadaptation cardiovasculaire.

TABLEAU

ATTEINTE DES DIFFÉRENTS PARAMÈTRES D'UN VIEILLISSEMENT EN BONNE SANTÉ PAR LES QUINQUAGÉNAIRES (MOYENNE DE 53 ANS) QUI PARTICIPAIENT À L'ÉTUDE (n=105 015)*

Paramètres du vieillissement	Nombre de participants	Pourcentage des participants totaux (n=105 015)	Pourcentage des participants ayant atteint 70 ans (n=39 769)
Survie à 70 ans	39 769	37,9 %	
Santé cognitive intacte	35 555	33,9 %	
Fonction physique intacte	29 543	28,1 %	
Santé mentale intacte	27 842	26,5 %	
Absence de maladies chroniques	23 908	22,8 %	
Vieillessement en santé (global)	9 771	9,3 %	25 %

* Notez que chez les personnes qui ont atteint 70 ans, environ le quart d'entre elles peuvent être considérées comme des personnes âgées en bonne santé.

échelonné au cours des décennies précédentes avant de se déclarer à des âges plus avancés. Concrètement, cela signifie que les « fondations » de ces maladies ont commencé à se mettre en place durant le mi-temps de la vie, en particulier durant la quarantaine-cinquantaine (mais parfois encore plus tôt), et ont continué à évoluer progressivement, de façon insidieuse et sans provoquer de symptômes apparents, vers leurs stades matures. Parvenir à empêcher, ou à tout le moins ralentir cette évolution graduelle des maladies chroniques avant de parvenir à des âges plus avancés représente donc un pré-requis essentiel pour améliorer les chances de vieillir en bonne santé.

L'INFLUENCE DU MODE DE VIE

On sait depuis longtemps que l'exposition à des substances toxiques (tabac, excès d'alcool) ainsi qu'à certains déséquilibres métaboliques (mauvaise alimentation, obésité, sédentarité) ou psychologiques (stress, dépression) crée différentes conditions (stress oxydatif, inflammation chronique, résistance à l'insuline) qui peuvent favoriser le développement de l'ensemble des maladies chroniques et donc compromettre la qualité des dernières années de vie. À l'inverse, les études indiquent qu'un mode de vie globalement sain (absence de tabagisme, activité physique régulière, alimentation riche en végétaux, poids corporel normal, consommation modérée d'alcool) est associé à une augmentation de

12-14 ans de l'espérance de vie², la plupart de ces années supplémentaires étant vécues en bonne santé, c'est-à-dire sans maladies chroniques. Il existe donc clairement une large fenêtre de temps où il est possible d'intervenir activement pour freiner le développement des maladies qui compromettent l'espérance de vie en bonne santé.

L'ALIMENTATION, UN PILIER DU VIEILLISSEMENT EN BONNE SANTÉ

La nature de ce que nous mangeons quotidiennement tout au long de notre vie est certainement l'un de ces facteurs, car une mauvaise alimentation représente le principal facteur de risque de mortalité prématurée liée aux maladies non transmissibles, étant directement responsable d'au moins 11 millions de décès annuellement à l'échelle planétaire, soit plus que le tabagisme (8 millions)³.

Dans l'ensemble, les études qui se sont penchées sur cette question montrent que c'est principalement la carence en aliments d'origine végétale (fruits, légumes, noix, légumineuse et grains entiers, en particulier) ainsi qu'un excès en sodium, en viandes rouges et transformées ainsi qu'en aliments industriels ultra-transformés qui est le plus étroitement associée à cette hausse du risque de maladies chroniques et de mortalité prématurée. Il est donc fort probable que la correction de ce déséquilibre en haussant l'apport en végétaux et en diminuant celui en aliments d'origine animale et ultra-transformés représente

la combinaison optimale pour freiner le développement des maladies chroniques et augmenter les probabilités de vieillir en bonne santé.

ALIMENTATIONS OPTIMALES

Une étude de grande envergure, réalisée auprès de 105 015 professionnels de la santé dans la cinquantaine et qui ont été suivis pendant une période allant jusqu'à 30 ans, permet de mieux visualiser cet impact à long terme de l'alimentation sur le vieillissement en bonne santé⁴.

Dans cette étude, les personnes qui ont vieilli en bonne santé ont été définies comme celles ayant survécu jusqu'à l'âge minimum de 70 ans, sans la présence de 11 maladies chroniques majeures (cancer –sauf les cancers de la peau autres que le mélanome, diabète, infarctus du myocarde, maladie coronarienne, insuffisance cardiaque, AVC, insuffisance rénale, bronchopneumopathie chronique obstructive, sclérose en plaques et sclérose latérale amyotrophique) et sans altération de la fonction cognitive, de la fonction physique ou de la santé mentale. Bien qu'une proportion significative des participants ont atteint au moins un de ces critères, moins de 10 % d'entre eux sont parvenus à préserver l'ensemble des aspects physiques et mentaux associés à un vieillissement en santé (*tableau*). Par contre, chez ceux qui sont parvenus à atteindre un minimum de 70 ans, 25 % y sont arrivés et peuvent donc être considérés comme des personnes âgées en bonne santé.

L'analyse des habitudes alimentaires des participants tout au long de l'étude (de la cinquantaine jusqu'à des âges avancés) a permis de montrer qu'une alimentation riche en végétaux (fruits, légumes, grains entiers, noix et légumineuses) et pauvre en viandes, en viandes transformées et en aliments contenant des sucres ajoutés représente la combinaison la plus susceptible de promouvoir un vieillissement en santé, autant du point de vue physique que mental.

L'analyse individuelle de l'ensemble des aliments indique que tous ceux qui sont associés positivement à un vieillissement en santé sont d'origine végétale, à l'exception notable du yogourt et des produits laitiers faibles en gras. À l'inverse, la grande majorité des aliments consommés en plus grandes quantités par les personnes qui n'ont pas atteint un ou plusieurs paramètres du vieillissement santé mesurés dans l'étude proviennent de sources animales (viandes diverses, par exemple) ou de produits industriels (viandes transformées, gras trans, sodium, boissons sucrées, farines raffinées, produits de restauration rapide comme les frites ou encore la pizza). Notons enfin qu'en ce qui concerne les boissons alcoolisées, le vin est associé positivement au vieillissement en bonne santé, tandis que

l'effet des autres types d'alcools est plutôt négatif, surtout en ce qui concerne les spiritueux. Ceci est en accord avec d'autres études montrant que le risque de mortalité prématurée est beaucoup plus faible chez les buveurs modérés de vin comparativement à ceux qui préfèrent d'autres types d'alcool.

La réduction marquée des chances de vieillir en santé observée chez les personnes qui consomment régulièrement des aliments de source animale et des produits industriels ultra-transformés est préoccupante, dans la mesure où ces deux groupes d'aliments occupent une place centrale dans les habitudes alimentaires des Canadiens (environ la moitié des calories quotidiennes provient d'aliments industriels ultra-transformés)⁵.

En somme, ces résultats suggèrent fortement que l'adoption de bonnes habitudes alimentaires au mi-temps de la vie, en particulier un apport élevé en végétaux et réduit en aliments d'origine animale et industrielle, augmente significativement les chances de parvenir à un âge avancé en bonne santé, sans limitations majeures du point de vue physique ou mental. Combiné à l'absence de tabagisme, une activité physique régulière et une bonne gestion du stress (sommeil, réseaux sociaux de qualité), ce mode d'alimentation est sans doute la meilleure approche connue à ce jour pour y parvenir. ■

BIBLIOGRAPHIE

1. Annas GJ, Galea S. Dying healthy: public health priorities for fixed population life expectancies. *Ann Intern Med*. 2018; 169(8): 568-69.
2. Li Y, Pan A, Wang DD et coll. Impact of healthy lifestyle factors on life expectancies in the US population. *Circulation*. 2018; 138(4): 345-55.
3. GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2019; 393(10184): 1958-72.
4. Tessier AJ, Wang F, Korat AA et coll. Optimal dietary patterns for healthy aging. *Nat Med*. 2025; 31(5): 1644-52.
5. Srour B, Kordahi MC, Bonazzi E et coll. Ultra-processed foods and human health: from epidemiological evidence to mechanistic insights. *Lancet Gastroenterol Hepatol*. 2022; 7(12): 1128-40.

Note de la rédaction. Ce texte a été écrit et révisé par l'Observatoire de la prévention de l'Institut de cardiologie de Montréal. Il n'engage que ses auteurs.