

Vivre plus longtemps ET en meilleure santé : c'est l'objectif du nouveau projet financé par l'Europe sur la santé, le bien-être et le régime alimentaire des personnes âgées.

Bologne, le 5 mai 2011

La population vit plus longtemps. L'augmentation du niveau de vie, l'amélioration du mode de vie, de l'éducation ainsi qu'un meilleur accès aux services de santé ont permis, , d'atteindre une espérance de vie de 78 ans, en hausse de 6 points par rapport aux années 1980. Cependant, les études montrent également que les européens vivent jusqu'à tout juste 60 ans sans être limités dans leurs activités quotidiennes par des maladies ou handicapsⁱ. C'est un vrai défi. Que peut-on faire pour permettre à la population âgée d'**être en meilleure santé, plus longtemps** ? Une part croissante de la population en Europe a plus de 65 ans – part qui devrait atteindre 40 % en 2030. La prévention des maladies liées à l'âge devrait également permettre de réduire les coûts médicaux et sociaux associés au vieillissement de la population.

C'est le sujet du nouveau projet financé par la commission européenne appelé NU-AGE, qui s'intéresse à de nouvelles stratégies alimentaires adaptées aux besoins spécifiques des personnes âgées en Europe. Débutant ce mois-ci, le projet vise à explorer **comment le régime alimentaire peut aider les personnes âgées européennes à vivre en meilleure santé plus longtemps**.

Alimentation et vieillissement

De nombreux facteurs – à la fois biologiques et environnementaux – jouent un rôle dans le vieillissement. L'alimentation est un de ces facteurs et les récentes publications scientifiques laissent penser que veiller attentivement à son régime alimentaire peut avoir une influence sur les processus de vieillissement. Mais comment ça marche ?

L'influence d'un régime alimentaire sur le vieillissement est un champs de la recherche relativement peu exploré et le régime alimentaire optimal n'est aujourd'hui pas clairement défini. Néanmoins, nous savons que la nourriture que nous mangeons influence le développement d'inflammations. C'est important car l'inflammation liée au vieillissement s'est révélée être un des facteurs de développement de maladies comme l'athérosclérose (épaississement des parois artérielles constituant un important facteur de risque pour les maladies cardiaques), le diabète de type 2 ou encore la neurodégénérescence entraînée par un déclin cognitif.

La recherche NU-AGE

Le projet NU-AGE d'une durée de 5 ans va commencer par la réalisation d'une nouvelle pyramide alimentaire pour les plus de 65 ans. Elle s'appuiera sur les lignes directrices alimentaires utilisées en Europe, illustrant les proportions des différents aliments qui devraient être intégrées au sein d'un régime équilibré. La pyramide alimentaire NU-AGE des plus de 65 ans sera réalisée pour satisfaire aux besoins nutritionnels des plus âgés en mettant l'accent sur la densité en nutriments, en eau, en fibres alimentaires et en vitamines D et B12. Pour étudier les effets de la pyramide alimentaire NU-AGE sur la santé et le vieillissement, les seniors au travers de l'Europe vont recevoir des conseils, des aliments enrichis et d'autres supports pour ajuster leur alimentation afin qu'elle corresponde à cette pyramide. Les données de prises alimentaires, sang, urine et autres échantillons seront collectées et les résultats comparés à ceux de citoyens âgés n'intégrant pas d'intervention diététique. Tout au long

de l'étude sur l'effet d'un régime alimentaire adapté aux personnes âgées, les déterminants socio-économiques des choix alimentaires chez les personnes âgées seront étudiés.

Basés sur les connaissances obtenues sur les influences de l'alimentation sur le vieillissement et son potentiel préventif des maladies liées à l'âge, les produits spécialement conçus pour les personnes âgées vont être développés. Les meilleurs outils pour communiquer sur ces recommandations alimentaires auprès des plus de 65 ans seront également étudiés.

Le coordinateur de ce projet, le Professeur Franceschi de l'Université de Bologne explique : « Au travers de ce travail, NU-AGE va chercher à combler l'actuel manque de connaissances sur la façon dont l'alimentation dans son ensemble peut impacter et contrebalancer les maladies liées au vieillissement et au déclin fonctionnel. **Ces travaux contribueront à améliorer la santé et la qualité de vie de la population âgée européenne** ».

Les résultats seront accessibles à un grand nombre d'acteurs – de la communauté scientifique aux professionnels de la santé en passant par les industriels et les décideurs politiques – et contribueront au travail récemment lancé par la Commission européenne sur un partenariat pilote européen d'innovation sur le vieillissement sain et actifⁱⁱ.

ⁱ OCDE (2010), Panorama de la Santé : Europe 2010, Publication de l'OCDE. http://dx.doi.org/10.1787/health_glance-2010-en

ⁱⁱ http://ec.europa.eu/research/innovation-union/index_en.cfm?section=active-healthy-ageing

Notes au rédacteur:

NU-AGE est un consortium multidisciplinaire regroupant 31 partenaires de 17 pays européens dont l'ANIA. Il implique les instituts de recherche au travers l'Europe, d'importants industriels agroalimentaires, des entreprises alimentaires traditionnelles, une PME dans les biotechnologies et des fédérations européennes de l'industrie agroalimentaire. Le coordinateur de ce projet est le Professeur Claudio Franceschi de l'Université de Bologne, Italie.

Pour plus d'information sur le projet, vous pouvez contacter Vanessa Quéré à vquere@ania.net ou au 0153839230