

De la durée de vie à la durée de vie en santé : Le rôle de la nutrition dans le vieillissement en bonne santé

From Lifespan to Healthspan: The Role of Nutrition in Healthy Ageing

J Nutr Sci 9:e33. doi: 10.1017/jns.2020.26

Kremlin Wickramasinghe¹, John C Mathers², Suzan Wopereis³, Daniel S Marsman⁴, James C Griffiths⁵

CORRESPONDENCE: J.C. Griffiths jgriffiths@crnusa.org

¹ WHO European Office for Prevention and Control of Noncommunicable Diseases (NCD Office), Moscow, Russian Federation.

² Human Nutrition Research Centre, Population Health Sciences Institute, Newcastle University, William Leech Building, Framlington Place, Newcastle upon Tyne NE2 4HH, UK.

³ Research Group Microbiology and Systems Biology, Netherlands Organization for Applied Scientific Research (TNO), Utrechtseweg 48, NL-3704 HE, Zeist, The Netherlands.

⁴ Global Product Stewardship, P&G Health, 8700 Mason-Montgomery Rd., Mason, OH 45040, USA.

⁵ International and Scientific Affairs, Council for Responsible Nutrition-International, 1828 L St, NW, Washington, DC 20036, USA.

RÉSUMÉ : Dans le monde entier, la longévité s'est nettement accrue, mais d'importantes inégalités subsistent. Ces problèmes sont exacerbés par un accès insuffisant à des services de nutrition et de soins de santé adéquats, ainsi qu'à des informations fiables pour prendre les décisions relatives à la nutrition et aux soins de santé. Dans les sociétés en développement économique comme dans les sociétés développées, nombreux sont ceux qui subissent le double fardeau de l'excès d'énergie et de la sous-nutrition. Il en résulte une détérioration mentale et physique, une augmentation des taux de maladies non transmissibles, une perte de productivité, une augmentation des coûts médicaux et une diminution de la qualité de vie. Alors qu'une alimentation adéquate est essentielle à une bonne santé à tous les stades de la vie, l'impact du régime alimentaire sur la prolongation de la qualité de vie au cours du vieillissement reste peu clair. Pour que les progrès se poursuivent, il est nécessaire d'adopter des approches nouvelles et/ou innovantes pour promouvoir la santé à mesure que les individus vieillissent, ainsi que des biomarqueurs qualitatifs et quantitatifs et d'autres outils reconnus permettant de mesurer les améliorations de l'intégrité physiologique tout au long de la vie. Un cadre de progrès a été proposé par l'Organisation mondiale de la santé dans sa stratégie et son plan d'action mondiaux sur le vieillissement et la santé. Nous nous sommes concentrés sur l'impact de la nutrition dans ce cadre, qui met l'accent sur le vieillissement en bonne santé, en insistant sur la nécessité de mieux comprendre la capacité intrinsèque de chaque individu, ses capacités fonctionnelles à différents stades de la vie, et l'impact de sa santé mentale et physique, ainsi que les environnements dans lesquels il vit.

INTRODUCTION

La durée de vie humaine s'est considérablement allongée depuis les années 1900, en grande partie grâce aux interventions qui ont permis de réduire la mortalité infantile et juvénile, associées aux progrès médico-chirurgicaux qui ont eu un impact particulier sur les personnes âgées. Cependant, cet allongement de la durée de vie ne s'est pas traduit par une bonne santé pour tout le monde au cours du vieillissement et l'on constate une augmentation substantielle de la morbidité associée à l'âge. Le domaine de recherche du vieillissement en bonne santé s'est développé pour identifier les facteurs de risque ayant un impact sur la santé et la qualité de vie et pour fournir des preuves d'interventions efficaces et acceptables.

Le concept d'une alimentation équilibrée est depuis longtemps préconisé pour une vie saine. Cependant, il est apparu plus récemment que les besoins nutritionnels varient considérablement d'un groupe d'âge à l'autre et à l'intérieur d'un même groupe d'âge, de sorte que les recommandations diététiques génériques peuvent ne pas être optimales pour tous les membres de la population. Cette variabilité interindividuelle des besoins nutritionnels est susceptible d'être exacerbée avec l'augmentation de l'âge chronologique, en raison des effets des facteurs de stress environnementaux, des choix de mode de vie et des maladies chroniques. Une activité physique adéquate, une alimentation optimale, un sommeil réparateur et la réduction des facteurs de risque personnels sont autant d'éléments essentiels à une durée de vie saine. Le rapport de l'OMS sur le vieillissement en bonne santé note que, dans la limite de ses capacités intrinsèques, un individu a d'innombrables choix qui conduisent à une bonne santé (ou à son absence), aujourd'hui et plus tard dans la vie.

Une vision à long terme du vieillissement en bonne santé exige le respect des besoins et des attentes très diversifiés tout au long de la vie. Dans cet article, nous avons exploré les divers modes de vie et facteurs de risque qui ont un impact sur le vieillissement en bonne santé, ainsi que le rôle primordial d'une bonne nutrition pour répondre aux besoins de populations âgées hétérogènes. Alors que les interventions médico-chirurgicales et les pratiques diététiques ont toujours été des questions individuelles centrées sur le patient, des recherches plus récentes ont porté sur les conseils diététiques de la société pour améliorer la santé et le bien-être. La compréhension des facteurs d'influence extrinsèques et intrinsèques (y compris les comportements individuels et les données spécifiques à

chaque individu) peut servir de base à des interventions nutritionnelles personnalisées visant à améliorer l'espérance de vie en bonne santé.

CONCLUSION

Comme nous l'avons vu dans cet article, de nombreux pays connaissent une augmentation marquée de la longévité et, avec cette augmentation de la durée de vie, le désir concomitant de maximiser la durée de vie en bonne santé. Malheureusement, l'allongement de l'espérance de vie s'accompagne souvent d'un plus grand nombre d'années de mauvaise santé dues à la détérioration physique et mentale, avec les coûts croissants que cela implique pour les soins de santé et les services sociaux. Bien qu'une bonne alimentation soit fondamentale pour la santé, les interventions diététiques spécifiques et/ou les nutriments qui peuvent améliorer l'espérance de vie des individus restent mal connus. Comme nous l'avons vu, il existe de plus en plus de preuves que (1) l'accès à une meilleure nutrition, (2) l'amélioration de l'immunité et de la réponse aux maladies/inflammations, (3) le bon fonctionnement des sens (c'est-à-dire la vue, le goût, l'odorat) et la mobilité, et (4) la capacité à maintenir l'homéostasie ou à retrouver l'homéostasie en réponse au stress/aux stressseurs, peuvent améliorer la façon dont les individus vieillissent. Cela souligne la nécessité de mener des études innovantes sur les interventions diététiques pour améliorer le vieillissement en bonne santé, notamment en utilisant des biomarqueurs physiologiques quantitatifs validés et largement acceptés qui mesurent les fonctions clés et sont sensibles aux interventions basées sur le mode de vie.