

SYNTHÈSE
CONFÉRENCE

MICROBIOTE & SENIORS

Les clés pour bien vieillir !


Cité
internationale
de la gastronomie
de Lyon

ÉVÉNEMENT DU 13 JUIN 2024

CE QU'IL FAUT RETENIR DE LA CONFÉRENCE MICROBIOTE & SENIORS : LES CLÉS POUR BIEN VIEILLIR



BERNARD BARLET

Co-fondateur et directeur scientifique de BasalNutrition



OLIVIER DURLACH

Interne en gériatrie aux Hospices Civils de Lyon

L'ÉVÉNEMENT

Lors de la remise des prix de l'Institut Nutrition 2024 à la Cité Internationale de la Gastronomie de Lyon, s'est déroulée la conférence « Microbiote & Seniors : Les clés pour bien vieillir ».

Cet événement a réuni des experts de la nutrition et de la gériatrie : Bernard Barlet, co-fondateur et directeur scientifique de Basal Nutrition, Dr Olivier Durlach, interne en gériatrie aux Hospices Civils de Lyon, et Anne Moreau, déléguée générale de la fondation Restalliance, l'Institut Nutrition.



Un replay est d'ores et déjà disponible [ici](#), sur la chaîne YouTube de l'Institut Nutrition.

VIEILLISSEMENT & MICROBIOTE : DESTINS LIÉS

Le microbiote est un véritable écosystème qui vit en interaction avec l'organisme. Notre corps héberge plusieurs milliards de micro-organismes vivants, essentiellement des bactéries. Sa composition évolue tout au long de la vie et aussi en fonction, notamment, de nos modes de vie, de nos choix alimentaires.

Son rôle sur la santé globale est aujourd'hui démontré scientifiquement:

La recherche met en évidence l'intérêt de prendre soin de son microbiote pour aider à prévenir la fragilité et améliorer la résilience des seniors face au stress et aux maladies chroniques.

Préserver un microbiote diversifié et de bonne qualité est donc un enjeu décisif pour les personnes âgées.

L'IMPORTANCE DES PRÉBIOTIQUES ET PROBIOTIQUES POUR UN MICROBIOTE ÉQUILIBRÉ

Pour maintenir un microbiote équilibré, il convient de consommer des prébiotiques et des probiotiques.

Les prébiotiques : Ils sont le carburant du microbiote et servent de nourriture aux bactéries. Ce sont des fibres alimentaires, solubles ou non, que l'on trouve dans les légumineuses, les fruits et les légumes, les noix et les graines.

Les probiotiques : Ils ont le rôle d'enrichir et maintenir un microbiote sain. Ce sont des bactéries bénéfiques que l'on retrouve dans les aliments fermentés. Pour en bénéficier pleinement, il est préférable de consommer des aliments crus (cornichon, kimchi, kombucha, yaourt), plutôt que cuits (choucroute).



COMMENT PRENDRE SOIN DE SON MICROBIOTE ?

Pour mettre toutes ses chances de vieillir en bonne santé, il convient de prendre soin de son microbiote.

Voici quelques conseils pratiques :

- 1** Consommer au moins **20g de fibres par jour**, en équilibrant les fibres solubles (comme la pectine de pomme, les légumineuses, la patate douce et le brocoli) et les fibres insolubles (comme le son des céréales et la peau des fruits). Si l'on consomme la peau des fruits et légumes, il est préférable de choisir des produits issus de **l'agriculture biologique**.
- 2** **Limiter** la consommation de **produits ultra-transformés** (c'est à dire dans lesquels sont ajoutés additifs, colorants, sucre, sel, etc.) et **privilégier les aliments bruts**, non préparés, pour protéger son intestin.
- 3** **Réduire** la consommation de **viande rouge** (moins de 450 g / semaine) et de **charcuterie** (moins de 150 g / semaine) et **favoriser** la **volaille**, les **oeufs** et les **protéines d'origine végétale** (soja, quinoa, légumes secs) **fruits, légumes** et **viandes blanches**.

CONCLUSION & PERSPECTIVES

La recherche sur le microbiote est l'un des domaines les plus prometteurs pour la mise au point de nouveaux traitements pour de nombreuses maladies.

Il n'est jamais trop tard pour améliorer la composition et la variété de son microbiote. Si les 1000 premiers jours de vie impacte déjà la qualité du microbiote, des changements sur l'alimentation et le mode de vie, en adoptant une activité physique adaptée, permettent d'influencer positivement notre microbiote et peuvent aider à vieillir en bonne santé.

La composition de notre microbiote intestinal en particulier, est très liée à notre alimentation. Manger varié et sans excès, plus végétal et surtout des produits bruts, sera bénéfique à notre microbiote, et donc à notre santé globale.

Et ça tombe bien ! Une récente étude de l'INRAE Montpellier suggère que l'en diminuant sa consommation de produits transformés, on allège aussi son budget alimentaire.

POUR ALLER PLUS LOIN