

## L'art de bien manger, privilège des "vieux"



Loin des recettes miracles pour bien vieillir, Ezzedine El Mestiri propose de prendre les chemins de traverse, ceux qui mènent à l'épanouissement personnel à cette étape charnière de votre vie. Comment faire de votre retraite une période riche et pleine de projets ? Quel sens donner à ce temps disponible ? Vieillir est avant tout une affaire intime : c'est à chacun de cultiver son jardin intérieur pour redessiner peu à peu les contours de sa maison du bonheur. Extrait de "L'art de vieillir dans la joie", de Ezzedine El Mestiri, aux éditions Eyrolles (2/2)

Avec Ezzedine El  
Mestiri

### La végétale attitude... Et cultiver sa nourriture

Selon une étude réalisée en 2015 par l'Institut national de la consommation, l'alimentation est la préoccupation numéro un des seniors. Précisément, 76,8 % des répondants ont déclaré attendre plus de services dans ce domaine. C'est une surprise de voir l'alimentation devancer la santé, mais cela confirme qu'il y a beaucoup à faire sur une thématique qui suscite des attentes au quotidien. Les trois qui ressortent largement ont toutes un lien avec l'information : avoir accès à davantage d'informations sur l'origine géographique des aliments, sur leur composition, et un emballage plus lisible.

De nombreuses études montrent que les personnes âgées sont très conscientes des enjeux de la dégradation de l'environnement. Elles sont, certes, les enfants de la consommation, mais elles ont assisté, sidérées, à ses excès et aux scandales qui ont éclaté ces dernières décennies. Elles demeurent sensibles à ces questions ; c'est pourquoi elles sont des consommatrices attentives aux informations sur les étiquettes. Il est à noter qu'elles sont les grosses consommatrices de produits bio et les plus sensibles aux origines des produits.

En moyenne, la consommation des individus tend à se réduire sensiblement après 65 ans. Par ailleurs, on se nourrit souvent de plus en plus mal en prenant de l'âge. Chez certains, le plaisir de manger s'émousse et l'inquiétude conduit à des régimes très stricts. D'autres se contentent d'une nourriture monotone sans aucun effort d'imagination ou de préparation. Pourtant, notre organisme a besoin d'une nourriture équilibrée : il faut varier les menus et les recettes.

Passer à table pour déguster des plats appétissants doit rester un plaisir, un des moments agréables qui rythment une journée. Il faut aussi adapter sa nourriture aux besoins de son organisme et tenir compte des réactions de son corps dans le choix des aliments. Le régime alimentaire a un rôle capital dans le maintien en forme de l'organisme d'une personne âgée. La nourriture doit comporter une quantité importante de fruits (trois fois par jour) et des légumes aux deux principaux repas. L'apport calorique doit être principalement assuré par des glucides lents (pain, céréales, légumes secs).

Les personnes âgées ont saisi l'essentiel pour changer et adopter un mode de vie appelant à plus de douceur, de plaisir, de simplicité et de partage. Elles sont adeptes et défenseurs de la révolution alimentaire qui s'annonce durant laquelle nous devons faire une meilleure place à une agriculture paysanne et écologique autant dans les pays du Sud que chez nous. Réapprendre à consommer, à choisir ses aliments, à cuisiner, à manger plus végétal... Nous sommes ce que nous consommons, ce que nous mangeons

---

quotidiennement.

Investir du temps dans notre consommation alimentaire doit être une priorité, puisque celle-ci détermine notre santé. D'autant plus si nos choix participent à la réduction de la consommation d'énergie, la baisse des dépenses de santé, une rémunération décente des producteurs, la préservation du paysage proche, la transmission des savoirs...

□

Extrait de *L'art de vieillir dans la joie*, de Ezzedine El Mestiri, publié aux [éditions Eyrolles](#), juin 2016. Pour acheter ce livre, [cliquez ici](#)

□