

# Nutrition: le bon sens pour éviter les erreurs<sup>1</sup>

## L'aromathérapie au service du patient âgé

Pierre-Olivier Tauxe

«Que l'alimentation soit ta première médecine!», nous dit la tradition.

L'âge peut être autant une source de sagesse qu'une cause seconde des maladies et la façon de se nourrir joue un rôle clé dans la prise de conscience de l'importance du soin au corps pour le maintien de la santé.

L'aromathérapie par sa plasticité thérapeutique et son peu d'effets secondaires peut aider au maintien en santé de la personne âgée. Son impact psycho-olfactif permet une orientation douce vers la joie et la vitalité.

### 1. L'alimentation

#### 1.1 Les glucides

Le glucose est la source d'énergie du cerveau (1). Cet organe commande tout notre comportement alimentaire. Dès que le taux de glucose baisse ou même risque de baisser dans le sang, notre cerveau, par l'intermédiaire du système limbique, nous ordonne la prise d'hydrates de carbone.

L'avidité au sucre est une réalité dans le cadre d'une consultation en médecine générale, elle s'aggrave considérablement avec l'âge. Les habitudes alimentaires ont tendance, comme les traits du visage, à se prononcer et à se caricaturer avec le temps.

**1.1.1 Les sucres rapides apparents** sont les premières sources les plus évidentes, ce sont les fruits, les fruits secs, le sucre, le miel, les confitures... Ils apportent uniquement du glucose ou du fructose. Ils vont favoriser un pic d'insuline qui, ayant une durée de vie dans le sang en général plus longue que le glucose de l'aliment, va pro-

voquer une hypoglycémie secondaire. Cette hypoglycémie nous fait nous resserrer du sucre rapide en question. Ce mécanisme est une des bases du syndrome métabolique et a tendance à s'aggraver avec l'âge, avec la diminution de la discipline alimentaire et avec les modifications hormonales.

**1.1.2 Les sucres cachés** le sont autant dans les produits de boulangerie que dans les préparations commerciales où le sirop de glucose, les amidons et autres polysaccharides sont employés comme exhausteurs de goût. Ils sont là régulièrement associés soit à des graisses saturées ou hydrogénées dans le pire des cas, soit à des acides gras polyinsaturés de la famille des Oméga-6 aggravant la balance Oméga-3/Oméga-6 en faveur d'une inflammation chronique.

Les glucides sont aussi les aliments les plus faciles à prendre, un petit morceau de chocolat par-ci, un biscuit par-là et nous avons 60 pourcent de nos calories quotidiennes associées régulièrement à des «mauvaises graisses».

Une façon de déterminer un excès d'hydrates de carbone dans l'alimentation est la mesure systématique de l'hémoglobine glycosylée et de la fructosamine dès 50 ans. Le périmètre abdominal et bien sûr une anamnèse alimentaire incluant des questions précises sur le grignotage et le picorage en font aussi partie. Ce sont les deux fléaux de la modernité pseudolibérale. Il est intéressant de noter qu'autant en pédiatrie qu'en gériatrie, la tendance est à une déstructuration des repas.

#### 1.2 Les acides gras

C'est la doctoresse Catherine Kousmine qui est la première à avoir mis l'accent dans les années cinquante sur l'importance des acides gras polyinsaturés dans l'alimentation, ils auraient pu aussi s'appeler vitamine F. Si

énormément de recherches ont été publiées depuis-là, le problème de la balance Oméga-3/Oméga-6 reste toujours le même. Il débute par les modifications de l'alimentation animale, comme le démontrent Pierre Weill (2) et les études de Michel de Lorgeril (3).

**1.2.1 Les acides gras non-essentiels** sont très répandus dans notre alimentation. Ils n'apportent rigoureusement rien d'utile pour nous autres, sédentaires, oisifs, vieillissants si ce n'est de la graisse forcément disgracieuse.

L'augmentation de la consommation d'huile de palme et de maïs, autant dans l'alimentation humaine qu'animale, aggrave le phénomène et contribue à cette «épidémie» d'obésité qui n'est un mystère que pour ceux qui ne savent pas lire les étiquettes sur les produits alimentaires.

**1.2.2 Les acides gras polyinsaturés.** De très nombreuses études (4) nous parlent de l'importance des acides gras polyinsaturés et des modifications alimentaires durant l'histoire humaine.

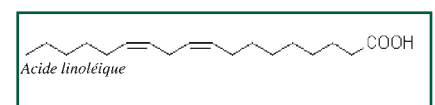
Au moment où l'homo sapiens est probablement apparu autour des grands lacs de l'Est de l'Afrique et où son cerveau s'est constitué et développé, sa nourriture était parfaitement équilibrée en Oméga-3 et en Oméga-6 (elle était aussi pauvre en graisses saturées).

Aujourd'hui, en Occident, le rapport entre Oméga-3 et Oméga-6 dans l'alimentation est de 1/10 en faveur des Oméga-6, voire 1/25 pour certaines populations.

#### a) Les Oméga-6 les plus courants

l'acide linoléique

l'acide gamma-linolénique



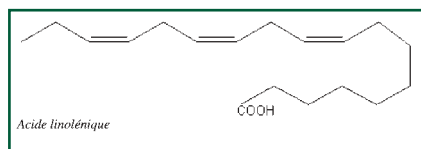
<sup>1</sup> Deuxième publication. Publication originale dans «La Phytothérapie Européenne» n° 46, 2008. Avec la permission aimable de la maison Éditions de la Prêle, Paris.

l'acide arachidonique

On les trouve dans les huiles végétales les plus courantes (tournesol, palme, maïs) et dans les produits animaux quand le bétail a été nourri avec des graines riches en Oméga-6 (maïs, soja).

Ils participent à la synthèse du thromboxane-2, des leucotriènes-4 et des prostaglandines 2 qui sont:

- pro-inflammatoires
- pro-agrégants plaquettaire
- stimulants immunitaires
- actifs dans la reproduction (contraction utérine, ovulation).



### b) Les Oméga-3 les plus courants

l'acide alpha-linolénique (ALA)

l'acide eicosapentaénoïque (EPA)

l'acide docosahexaénoïque (DHA)

L'acide alpha-linolénique se trouve principalement dans les noix, le colza, les graines de lin, la cameline et l'huile d'inchi (*Plukenetia volubilis*). Il est synthétisé dans les chloroplastes de l'herbe et des algues.

L'acide eicosapentaénoïque et l'acide docosahexaénoïque sont fabriqués principalement par les oiseaux, les ruminants et les crevettes qui consomment de l'herbe ou des algues. Le saumon et le thon ne sont riches en EPA et en DHA que parce qu'ils sont en fin de chaîne alimentaire. Par exemple,

les œufs de Crête contiennent huit fois plus de DHA que leurs équivalents «américains» (5).

Un œuf grec suffit comme source journalière en DHA.

Les Oméga-3 participent à la synthèse du thromboxane, des leucotriènes et des prostaglandines qui sont:

- anti-inflammatoires
- anti-agrégants plaquettaire
- anti-thrombotiques
- vasodilatateurs
- anti-arythmiques.

### Recommandation:

Les proportions des Oméga-3 et -6 se sont considérablement modifiées au cours des 30 dernières années (6). Ce qui fait que nous consommons déjà beaucoup d'acide gras de la famille des Oméga-6. Une prévention primaire passe donc par un ajout prépondérant d'acides gras de la famille des Oméga-3, ce qui nous donne concrètement par jour:

Maximum 10 g de beurre

2 cuillères à soupe d'huile CRUE de colza, de noix en prévention ou de lin ou cameline en traitement.

Minimum de graisses cuites.

Les lipides apparents et *cachés* ne doivent pas dépasser 30 pourcent de la ration calorique journalière.

Légumes non féculents et fruits pour un poids total de 500 g au minimum.

Des féculents selon le besoin en énergie.

Fromage à pâte dure 30 g (pour les protéines et le calcium)

Viande plutôt pauvre en graisse ou alors issue de bétail et volaille nourris aux Oméga-3 (7)

2dl de vin rouge (resvératrol)

Là aussi rien de spécifique à l'âge si ce n'est une aggravation des mauvaises habitudes et un problème supplémentaire dû à la diminution du budget.

Une façon de déterminer la carence en acides gras polyinsaturés est la détermination de la sécheresse de la peau qui n'est *pas* une fatalité due au vieillissement mais la conséquence d'une carence alimentaire. La peau devient certes plus fragile avec l'âge mais c'est de *l'intérieur* qu'il faut la nourrir. Toute application de crème ou autre lotion se fait sur des cellules mortes.

Il est possible et très utile d'objectiver les carences par un profil des acides gras qui se fait couramment.

## Les protéines

La maladie de la vache folle, la grippe aviaire, un sentimentalisme pseudospirituel pour les «pauvres petits animaux» ont tous fait que nous consommons de moins en moins de viande. En faisant l'anamnèse alimentaire, je suis toujours impressionné de la méconnaissance quant à la réalité des protéines sans parler de la différence de rendement entre les protéines animales et végétales en ce qui concerne les acides aminés limitants.

Notre besoin *quotidien* est d'environ 1 g de protéines assimilables par kilo de notre poids et par jour.

Les meilleures sources sont d'origine animale. Pour des raisons écologiques évidentes, le poisson de mer n'est plus recommandable. Le poisson d'élevage l'est sous réserve: les poissons comestibles sont carnivores et il faut pêcher du poisson pour les nourrir.

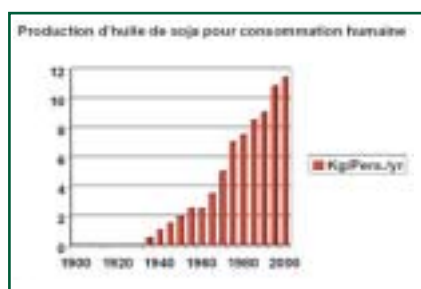
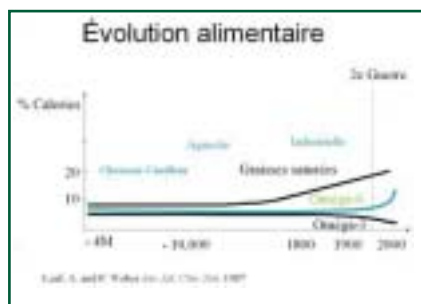
Les laitages sont une bonne source de protéines et de calcium mais associés à une grande quantité de graisses. Le fromage a trois fois plus de calories en moyenne que la viande pour une même quantité de protéines. Ceci va poser des problèmes de digestion particulièrement importants avec l'âge. Les volailles restent une source assez idéale de protéines de par leur faible contenu en graisses, leur excellente digestibilité et leur coût raisonnable.

Les protéines végétales doivent être associées entre elles à cause des acides aminés limitants pour subvenir correctement à nos besoins, sinon l'on constate une augmentation de l'urée par dégradation des acides aminés en trop grande quantité.

Le tryptophane, un acide aminé essentiel, est un précurseur de la synthèse de la sérotonine et de la mélatonine. Il est souvent absent des protéines végétales si l'on fait exception du cacao et de la noix de coco. Les œufs en sont richement pourvus.

La glutamine n'est *pas* un acide aminé essentiel mais elle doit être présente en quantité suffisante pour une bonne fonction de la paroi intestinale, une régulation de la flore intestinale et un meilleur transit. Les céréales, les pommes de terre, les laitages, le soja, les viandes et les poissons en sont riches. Il n'y en a pas du tout dans les légumes (8).

Une idée de l'alimentation en protéines se fait par l'observation de la masse musculaire. Il est possible aussi bien sûr de faire la mesure des protéines sériques ou même un profil des acides aminés.



A mon avis, les protéines sont le problème avec les Oméga-3 de l'alimentation moderne en général et de la personne âgée en particulier.

### Propositions alimentaires

Manger *de tout* en quantités raisonnables. Adapter ses repas à ses besoins qui diminuent quantitativement avec l'âge et doivent par conséquent s'améliorer qualitativement.

Supprimer le grignotage.

Se dépenser davantage.

Manger 1 cuillère à soupe d'huile végétale de colza pressée à froid et 1 cuillère à soupe d'huile végétale de lin ou de cameline pressée à froid, les deux crues rajoutées dans les aliments.

Manger des légumes non féculents à profusion.

Manger des fruits et des légumes féculents en quantité raisonnable.

Manger des corps gras mono-insaturés (huile végétale d'olive) en quantités raisonnables.

Manger des corps gras saturés ou hydrogénés en quantités très, très, très raisonnables.

Manger des hydrates de carbones rapides ou lents en quantités adaptées aux besoins, c'est-à-dire souvent très peu chez la personne âgée.

Avec une bonne prise en charge psychologique, il est possible de garder un même budget alimentaire tout en améliorant considérablement la qualité de l'alimentation. Mais pour cela, il faut y consacrer du temps et en être persuadé soi-même.

### L'aromathérapie

Les huiles essentielles sont le produit lipophile de la distillation à la vapeur d'eau des plantes aromatiques. Cette technique d'extraction est connue et employée depuis des milliers d'années en thérapeutique. Les huiles essentielles sont très puissantes et leur usage nécessite quelques précautions mais leur efficacité en fait des précieuses alliées qu'il est bon de connaître (9).

Nous retrouvons chez les personnes âgées des caractéristiques communes avec les petits enfants et les propositions que nous avons faites ici tiennent compte de ce fait.

### Pathologies respiratoires

La sensibilité des voies respiratoires des personnes âgées rejoint celle des enfants. Les huiles essentielles à cétones sont aussi à proscrire en raison d'une plus grande sensibilité du système nerveux et les huiles essentielles à phénols et à aldéhydes sont très irritantes pour la peau.

#### Usage externe préventif et curatif

HE Eucalyptus radiata	10 ml
(tropisme respiratoire, expectorant)	
HE Myrte rouge	10 ml
(anti-infectieux)	
HE Géranium rosat	10 ml
(anti-infectieux et régénérant)	
HE Sapin de Sibérie	10 ml
(stimulant global et immunitaire)	
HV Germe de blé	10 ml

HE Huiles essentielles: fraction lipophile de la distillation à la vapeur d'eau des plantes aromatiques. Le facteur de concentration en principe actif et la préservation de l'information contenue dans la plante les rendent très utiles en thérapeutiques. Leur emploi depuis des millénaires leur donne une place de choix.

HV Huiles végétales. Produit de pressage des graines végétales pour en obtenir les acides gras. Cette appellation recouvre parfois les huiles obtenues par macération.

Les huiles végétales permettent de dissoudre les huiles essentielles et d'une part adoucir leur action et d'autre part permettre un massage prolongé. Les huiles essentielles pures pénètrent très rapidement dans la peau et portent un léger risque d'irritation.

Posologie en prévention: 20 gouttes sur le thorax le matin.

Posologie curative: 20 gouttes, 5 fois par jour, sur le dos et le thorax durant 24 heures, consulter s'il n'y a pas d'amélioration.

La préparation ci-dessus est certes concentrée (80% d'huile essentielle) mais devrait être supportée par la peau. Il est possible de la diluer davantage mais l'on perd alors en puissance d'action.

Usage interne en curatif, lorsque la préparation en externe ne suffit pas:

HE Hysope couchée	1 ml
(anti-infectieux)	
HE Myrte rouge	1 ml
(anti-infectieux)	
HE Ciste	1 ml
(antiviral)	
HE Basilic tropical	1 ml
(spasmodique, anti-infectieux)	
HE Thym linalol	1 ml
(thym doux anti-infectieux)	
Fludol	45 ml
(excipient eau-huile)	

Posologie: 20 gouttes 3 fois par jour dans un verre d'eau.

### Pathologie digestive

Les pathologies digestives de la personne âgée sont innombrables. Néanmoins, l'aromathérapie peut avoir une action considérable sur la portion spastique ainsi que sur celle d'insuffisance digestive.

#### Usage externe préventif:

HE Basilic tropical	2 ml
HE Fenouil doux	2 ml
HE Marjolaine	2 ml
HE Lavandin grosso	2 ml
HE Géranium rosat	2 ml
HE Santal du Pacifique	2 ml
HE Mandarine petit-grain	2 ml
HE Orange douce zeste	2 ml
HE Estragon	2 ml
HE Gurjum	2 ml
HV Coco	10 ml
HV Noisette	20 ml
HV Macadamia	10 ml
HV Sésame	40 ml

Posologie: massage lent du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre. Cette ancienne formule ayurvédique calme l'excès de mouvement interne (10) qui augmente considérablement avec l'âge. Un massage lent du ventre peut être ainsi considéré comme une prévention tant des problèmes digestifs que des problèmes nerveux.

#### Usage interne:

Bien que le terme «d'insuffisance digestive» ne recouvre pas de réalité académique, face à cette plainte récurrente de la personne âgée, nous pouvons proposer la formule suivante:

HE Basilic tropical (spasmolytique, anti-inflammatoire)	1 ml
HE Camomille romaine (spasmolytique)	1 ml
HE Verveine citronnée (anxiolytique, digestif) (Lippia citriodora)	1 ml
HE Gingembre (grand tonique digestif)	1 ml
HE Carotte (hépatotonique)	1 ml
Fludol (excipient eau-huile)	45 ml

Posologie: 20 gouttes 3 fois par jour dans de l'eau.

### Confort cutané

Ici, il n'est pas question de parler de dermatologie mais simplement d'une aide au confort externe. Le confort interne étant, comme déjà dit, apporté par la prise *quotidienne* d'acides gras polyinsaturés.

Une peau s'hydrate *et* se graisse. Il s'agit d'une membrane cellulaire morte faite avant tout de lipides et de protéines insolubles comme la kératine.

Les huiles essentielles seules sont souvent trop irritantes et associées à une huile végétale, le résultat est très acide et peut aggraver l'impression de sécheresse. Un lait neutre (suspension eau-huile avec un excipient) peut être avantageusement enrichi en huile végétale avec acides gras polyinsaturés et en huiles essentielles à fonction équilibrante de la flore cutanée et pour l'agrément.

HE Bois de linaloé (agrément olfactif, équilibrant bactérien léger)	1 ml
HE Lavande officinale (désinfection cutanée, protecteur, anti-irritant)	1 ml
HE Céranium rosat (protecteur, agrément olfactif)	1 ml
HV Rose musquée (huile végétale riche en acides gras polyinsaturés)	7 ml
Lait neutre	90 ml

Posologie: application à volonté sur la peau sèche.

### Nervosité et insomnie

Nous avons là un problème majeur chez la personne âgée. Les propositions en aromathérapie sont à mettre en complément d'une thérapeutique classique judicieusement choisie selon le principe d'innocence, c'est-à-dire étymologiquement avec l'intention de ne pas nuire.

Proposition, usage externe:

HE Lavande Hte-Provence (spasmolytique, calmante)	5 ml
HE Narde (anti-stress)	1 ml
HE Petit-grain bigarade (calmante, les petits grains sont des agrumes présentant très peu de problèmes de photosensibilisation)	5 ml
HV Noisette	4 ml
Lait neutre	85 ml

Posologie: appliquer le soir en massage lent du ventre durant 5 minutes.

### Conclusion

La question qui est, pour moi, la plus importante à poser à tout âge mais en particulier quand survient le temps où il faudra «tirer sa révérence» est la suivante: «Quel est le sens de votre vie?»

La maladie est le prétexte et la raison première des consultations. Elle peut devenir la porte par laquelle nous allons entrer dans la vie de la personne et lui proposer un sens et un sens, c'est-à-dire une direction et une signification à sa vie.

Nous sommes nus à la naissance, nous sommes nus à la mort, il n'y a pas de tricherie possible. Les médecines complémentaires en général et la phyto-aromathérapie en particulier proposent une écoute différente du patient et une volonté de l'intégrer plus avant dans un mouvement vital.

Et si le vieillissement était une formidable occasion de grandir comme ces arbres majestueux qui ornent certains de nos parcs et nos forêts et qui sont les témoins du passé et les piliers de notre avenir.

Les maladies iatrogènes tuent par année, en Occident, davantage que la circulation routière. Les personnes âgées payent un lourd tribut à ces deux causes principales de mortalité occidentale.

Une nutrition intelligente et une aromathérapie adaptée proposent des aides qui ont déjà l'avantage de ne pas faire de dégâts. Elles s'appuient sur les propriétés extraordinaires du vivant organique: l'énergie, la capacité de transformation et l'intelligence selon les rythmes de la Nature. ♦

Adresse de l'intervenant

**Dr méd. Pierre-Olivier Tauxe**

FMH médecine générale

Av. d'Echallens 35

1004 Lausanne

dr.tauxe@bluewin.ch

Références:

1. Jean-Marie Bourre – Diététique du cerveau, la nouvelle donne – Editions Odile Jacob
2. Pierre Weill – Tous gros demain? – 40 ans de mensonge, 10 kilos de surpoids – Editions Plon
3. Michel de Lorgeril – Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent, il vous soignera sans médicament – Cholestérol, 50 ans de mensonge – Editions Thierry Souccar
4. Renaud S et al.: «Cretan mediterranean diet for prevention of coronary disease». American Journal of Clinical Nutrition, 1995  
De Lorgeril M Salen P: «Cholesterol lowering and mortality, time for a new paradigm» Nutrition, Metabolism and Cardiovascular disease 2006  
Pierre Weill – Tous gros demain? – Plon 2007
5. Egg yolk as a source of long-chain polyunsaturated fatty acids in infant feeding, AP Simopoulos and N Salem Jr, American Journal of Clinical Nutrition, Vol 55, 411-414, 1992
6. Polyunsaturated fatty acids in the food chain in Europe, Thomas AB Sanders, American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 71, No. 1, 176S-178S, January 2000
7. <http://www.bleu-blanc-coeur.com/> et <http://www.tradilil.ch/>
8. Georges Mouton – Ecosystème intestinal et santé optimale – Editions Résurgence
9. Daniel Pénouël et Pierre Franchomme – L'aromathérapie exactement – Editions Roger Jollois
10. Vasant Lad – Ayurvêda, science de l'autoguérison – Editions Guy Trédaniel