



Vieillir, et alors ?

Épisode 4 - Prendre soin de ce qu'on mange

Dr Kierzek : Moi, en tant que médecin, je dis aux gens : il faut se priver de rien, pas être dans l'excès de sucre, pas être dans l'excès de graisse, mais en même temps, sans sucre, on peut pas vivre.

Emmanuelle Jary : Ouais.

Dr Kierzek : Sans graisse, on peut pas vivre non plus. En fait, la recette du bien vivre, c'est quoi ? C'est l'équilibre.

Emmanuelle Jary : Les quelques fois où j'ai voulu faire des régimes, ne serait-ce qu'après ma grossesse, je me suis rendue compte que dès que je me mets au régime, j'ai faim tout le temps.

Journaliste : Parce que vieillir, c'est aussi évoluer, se redécouvrir et surtout continuer à vivre pleinement et en bonne santé. La Macif vous invite dans une conversation optimiste et sans tabou autour des grands changements de cette nouvelle aventure de la vie.

Bienvenue dans “Vieillir et alors ?”.

Manger ne se résume pas à se nourrir. Notre alimentation influence notre énergie, notre santé et même notre microbiote, cet écosystème de milliards de micro-organismes essentiels pour l'équilibre du corps, un enjeu clé pour bien vieillir. Pour en parler, nous recevons Emmanuelle Jary, journaliste et créatrice de l'émission web “C'est meilleur quand c'est bon”, et le docteur Gérald Kierzek, médecin urgentiste et chroniqueur santé dans Télématin.

Ensemble, ils nous expliquent comment le plaisir de manger peut aussi devenir un allié pour bien vieillir.

Et je suis là parce que j'adore manger. Toi, t'aimes manger ?

Emmanuelle Jary : Oui, moi, j'adore manger.

Dr Kierzek : Et d'ailleurs, t'en as fait ton métier.

Emmanuelle Jary : Ouais, ouais, j'en ai fait mon métier. J'essaie de rebondir sur la médecine. Non, je suis moins calée en médecine. Non, non, j'adore manger parce que je dis



souvent que si j'aimais pas ça, je m'ennuierais beaucoup dans mon métier.

Dr Kierzek : Ton métier, c'est quoi ?

Emmanuelle Jary : Moi, je suis journaliste depuis-- j'ai été journaliste pendant quinze ans pour la presse écrite et ensuite, j'ai créé une émission sur les réseaux sociaux qui s'appelle "C'est meilleur quand c'est bon" et pour laquelle je mange une fois par semaine dans les restaurants.

Dr Kierzek : C'est meilleur quand c'est bon. Ouais, tant qu'à faire.

Emmanuelle Jary : Et ça marche pour tout. C'est meilleur quand c'est bon. C'est vrai pour la viande, le poisson, mais c'est vrai aussi pour le sport, c'est vrai pour la musique. Je trouve que cette formule, elle est pas mal. Pour la vie en général, c'est meilleur quand c'est bon.

Dr Kierzek : Ouais, et tout ça, ça participe. Parce qu'on va parler de vieillissement, évidemment. Alors bon, moi, j'ai passé, j'ai passé la cinquantaine.

Moi aussi.

Dr Kierzek : Effectivement, moi, je suis persuadé que quand c'est meilleur, le fait de se dire déjà c'est meilleur, on se conditionne de manière positive. T'as changé, justement, ta façon de manger ?

Emmanuelle Jary : Oui.

Dr Kierzek : On change.

Emmanuelle Jary : Ouais, j'ai été obligée, parce qu'en fait, j'ai commencé ce métier, j'avais un peu moins de trente ans, j'en ai cinquante trois. Et effectivement, je mangeais pas à vingt-neuf ans quand j'ai commencé comme je mange aujourd'hui. Je faisais pas, euh, ce métier de journaliste de la même manière.

Donc oui, j'ai été obligée d'adapter au fur et à mesure des changements du corps.

Dr Kierzek : Mais ça veut dire que tu manges différemment ? Parce que moi, je le ressens dans le choix des plats, etc.

Emmanuelle Jary : Ouais.

Dr Kierzek : Et puis dans ce que je fais après manger, c'est-à-dire globalement de l'activité



physique pour essayer d'éliminer.

Emmanuelle Jary : Alors c'est vrai que j'ai pas été, j'ai jamais été tellement sportive, mais j'ai commencé un peu le sport cette année. Euh, mais plus par-- En fait moi, je fais tout par ressenti. En fait, j'ai pas une connaissance du corps, de qu'est-ce qu'il faut faire, tout ça. J'ai pas été éduquée comme ça, mais à partir de cinquante ans, je me suis dit : observe quand même ce qui se passe dans ton corps pour, puisque c'est la thématique, pour mieux vieillir.

Parce que par exemple, maintenant, j'ai des nausées plus rapidement quand je mange certaines choses.

Dr Kierzek : Et donc du coup, c'est, c'est à la cinquante

Ben la ménopause

Dr Kierzek : ...que t'as eu cette prise de conscience. Ah, la ménopause.

Emmanuelle Jary : La ménopause, bien sûr. Avant, en fait, j'avais pas cette prise de conscience que je me souviens même jeune, je mangeais déjà beaucoup, mais de façon parfois déraisonnable parce que ce qui motivait ma façon de manger, c'était le plaisir.

Et donc par exemple, à Noël, je mangeais plein de chocolats et j'avais toujours mal au cœur. Et ma grand-mère me disait : mais c'est bizarre, t'as toujours mal au cœur. Ben non, je viens de manger une boîte de chocolats. Mais dans ma famille, on se posait pas ce genre de questions. Et à cinquante ans quand même, j'ai eu pas mal de, plus de choses comme ça, plus de nausées, de trucs et je me suis dit bon, là, j'y arrive plus.

L'alcool aussi, ça a joué tout ça. Donc euh... Et puis j'avais entendu un jour une fille qui a perdu dix-huit kilos sans rien faire et je lui ai demandé : Mais comment ça, sans rien faire ? Elle m'a dit : J'ai juste été attentive à ce que me disait mon corps. C'est-à-dire que quand j'avais plus faim, je m'arrêtais.

Écouter les signaux.

Dr Kierzek : Mais ça, ça veut dire que, pardon, mais de zéro à cinquante, t'as fait n'importe quoi ...?

Emmanuelle Jary : J'ai eu mon premier enfant à quarante ans. Ça aussi, ça a changé un... Ouais, j'ai fait n'importe quoi de zéro à quarante.

Dr Kierzek : Donc c'est quoi n'importe quoi ?



Emmanuelle Jary : Ben, c'est-à-dire que je mangeais pas forcément équilibré, que je pouvais ne pas manger du tout parce que j'avais pas faim, puis après manger beaucoup parce qu'on allait au restaurant et parfois en reportage, on faisait trois gastros par jour et je mangeais trois fois.

Dr Kierzek : Trois gastros par jour ?

Emmanuelle Jary : Oui, c'est arrivé.

Dr Kierzek : Petit déjeuner, déjeuner, dîner ?

Emmanuelle Jary : Non, on faisait un déjeuner et deux dîners, c'est arrivé, des choses comme ça. Et en fait, j'avais pas faim du tout et je mangeais quand même. Maintenant, par exemple, si je n'ai pas faim, si je sens que vraiment, j'ai de la satiété, je vais pas me forcer.

Pendant longtemps, je me suis forcée et je me disais c'est mon métier, c'est comme ça. Maintenant, c'est fini.

Dr Kierzek : C'est un des inconvénients du vieillissement ou au contraire, c'est un des points positifs du vieillissement d'apprendre à écouter son corps ?

Emmanuelle Jary : Euh, c'est, c'est vrai que j'ai toujours pensé que c'était plutôt un inconvénient parce que ça me contraignait, je fais plus ce que je veux, mais en fait non, puisqu'aujourd'hui, je le ressens pas. Par exemple, je vais prendre la friture.

Dr Kierzek : C'est pas une contrainte ?

Emmanuelle Jary : Non, c'est pas une contrainte parce que j'en ai plus envie. En fait, la friture, j'en ai mangé beaucoup. Maintenant, je sais que quasiment sûr que je vais avoir mal au cœur, j'en ai plus envie. Je regarde une friture, je dis : Non, j'ai pas... Donc il y a d'autres choses qui me font envie.

L'essentiel, c'est que le plaisir reste là. Mais si le plaisir autrefois venait, admettons, avec des frites et qui vient aujourd'hui avec des bons haricots verts, avec une bonne huile d'olive, bah pour-- enfin, je m'en fous, le plaisir est là.

Dr Kierzek : Ouais alors là, tu parlais de la ménopause. Alors nous, on n'est pas concerné. L'andropause, c'est un concept, voilà, on n'arrive pas à le dater, on peut pas le doser en termes d'hormones. Mais là, il y a peut-être la ménopause avec les hormones qui effectivement modifient un peu la chimie du cerveau et l'appétence. Et quand tu dis : Bah, je



suis plus maintenant sur des légumes alors que j'étais sur autre chose.

Emmanuelle Jary : Oui.

Dr Kierzek : Il y a probablement un effet hormonal.

Emmanuelle Jary : Bah oui, parce que par exemple, la viande, je sens que ça me donne chaud alors que manger des légumes moins.

Des bouffées de chaleur. Alors, je sais pas si pour les hommes, il y a ça aussi parfois en vieillissant.

Dr Kierzek : Bah écoute, pas encore. Pas encore, mais peut-être.

Emmanuelle Jary : Mais en tout cas, et j'ai dit quarante ans parce que quarante ans, quand j'ai, j'ai été enceinte et ça a déjà fait beaucoup de changements.

Dr Kierzek : Les hormones aussi.

Emmanuelle Jary : Euh, moi, j'adore le chocolat et j'adore le thé. Et pendant toute ma grossesse, je n'ai mangé-- euh, je n'ai pas bu de thé, je n'ai pas mangé de chocolat parce que je, ça me dégoûtait. Et je me suis dit : Bah ne te force pas.

Dr Kierzek : Et t'as repris après ?

Emmanuelle Jary : Ouais, petit à petit. Mais je m'étais dit : Bah tant pis si j'aime plus jamais le thé alors que j'adorais cette boisson.

Et donc c'est là où j'ai commencé. Mais je l'ai fait parce que j'avais un enfant dans le ventre et je me suis dit : Il faut que ce, que je fasse. Là, je me suis tenue à carreau. Que ce soit sain. Ouais, je me suis tenue à carreau pendant neuf mois, vraiment. Et donc, mais c'était un début vers le, comment je pourrais dire le, la sagesse.

Dr Kierzek : Ouais, alors moi, moi, moi la sagesse, tu vois, il y a pas la ménopause, il y a pas les hormones, il y a pas encore l'andropause parce que c'est plus tardif chez les hommes. Et encore une fois, c'est pas totalement superposable avec la ménopause. Mais cette prise de conscience, cette sagesse, mais pour des raisons très pragmatiques, c'est de dire : Bah avant, je pouvais manger et je prenais pas de poids. Maintenant, je mange, je prends du poids, localiser, la bedaine, etc. Donc, je fais attention. Et puis prise de conscience aussi du, du risque cardiovasculaire. Donc faire attention un peu à cette alimentation. Mais j'allais dire, je me force quand même. C'est, c'est quelque chose-- Toi, tu dis : C'est pas une contrainte.



Moi, j'aime bien manger, j'aime bien le sucré, j'essaie de désucrer un peu et il faut que je me force Pour ne pas abuser

Emmanuelle Jary : Moi, je me force pas trop. Là où je me force beaucoup, c'est le sport. Je déteste. Alors tu disais que tu fais du sport, mais est-ce que tu as commencé avec la cinquantaine ?

Dr Kierzek : Non, non, j'en ai toujours fait, mais il faut que je me mette le coup de pied aux fesses avant d'aller à la séance. Alors c'est pas du sport hyper intensif. J'ai modifié l'activité physique aussi que je fais parce que ça sert à rien d'aller courir comme un dératé, suer, faire un marathon, c'est pas du tout dans mes pratiques.

Et puis surtout, le sport fait, fait pas maigrir, c'est pas ça qui va faire perdre. Je vais chercher l'équilibre, je vais chercher le cardio, je vais chercher de l'endurance, je vais chercher autre chose finalement.

Emmanuelle Jary : Ah oui, c'est ça. Alors c'est vrai que le sport, j'ai senti... Non, mais il y a quand même une perte de muscle avec l'âge.

Dr Kierzek : C'est la sarcopénie, on appelle ça la sarcopénie. Et d'ailleurs, on vieillit mal si on a moins de muscles.

Emmanuelle Jary : Alors voilà, ça, je l'ai entendu. Mais par exemple, à cinquante ans, j'y pensais pas encore. C'est-à-dire qu'en trois ans, il s'est déjà passé des choses. Et aujourd'hui, je me dis : Ah oui, là, je sens qu'il y a peut-être quelque chose. L'ostéopathe m'a dit : Ah, peut-être que là, quand même, quand on fait les exercices, là où il faut de la résistance, moi, je le sens pas. Enfin si je peux le voir éventuellement l'été sur la plage. Mais donc voilà, il y a l'esthétique. Et puis il y a aussi quand même pas que l'esthétique, l'idée de se dire : oui, je sais qu'on vieillit mieux quand on a des muscles et tout.

Donc, avant qu'il ne soit trop tard quoi, pas envie de les perdre.

Dr Kierzek : Et donc tes trois gastros par jour, là, tu les fais avant en fonction de la région ou de ce qui te faisait envie. Là maintenant, tu le fais en fonction de : ah tiens, il y a un gastro qui est plus dans le flexitarisme ou qui va faire un peu plus cuisine nature ou...

Emmanuelle Jary : Ah non, absolument pas. Non, non, les trois gastros, je les faisais parce qu'on était en reportage et qu'on avait un planning et que si on voulait tester sept restos et qu'on était en reportage quatre jours, bah il fallait, voilà. Et puis aujourd'hui, non, non, je continue à manger-- quand je tourne mes vidéos, je continue à, à être un peu dans parfois



l'excès, mais dans ce cas-là, je ne fais qu'un repas par jour.

C'est-à-dire que je vais peut-être boire le midi du vin, manger des rillettes, des machins, des trucs. Mais je sais que ça sera mon repas, c'est mon métier, j'aime ça. Et je pense quand même, et ça, c'est pour avoir parlé avec une journaliste santé, que la notion de plaisir est importante quand même dans tout ça.

Dr Kierzek : C'est-à-dire la manière dont t'ingurgites. Soit tu l'ingurgites avec de la positivité.

Emmanuelle Jary : Ouais, c'est-à-dire que si je, ma vie ne vient plus qu'une contrainte parce que la ménopause, parce que le poids, parce que la santé- Ça tient pas. Voilà. Non mais déjà, on le sait pas. C'est comme les gens qui font des régimes restrictifs, on sait que le corps, c'est le yo-yo.

On se met en mode survie et on a envie de reprendre derrière. Voilà, et ça marche pas. Alors que l'objectif, c'est d'aller chercher l'équilibre. Et l'équilibre, c'est peut-être le plaisir

Mais c'est marrant parce que bon, moi, j'ai créé une revue et dans la dernière revue, on a parlé du gras et j'ai remarqué les quelques fois où j'ai voulu faire des régimes, ne serait-ce qu'après ma grossesse, je me suis rendu compte que dès que je me mets au régime, j'ai faim tout le temps, alors que sinon, je n'y pense pas.

Alors, il y a deux choses, c'est que le gras apporte la satiété. Quand je suis au régime, je réduis beaucoup, beaucoup le gras et en fait, il manque tout le temps, il faut manger, il faut manger plus, plus, plus. Et c'est surtout qu'après, ça devient une obsession. Et donc, en fait, chez moi, vraiment, il y a pas de régime.

Je me dis juste : bon bah, je mange un peu moins. Et puis surtout, bah ça, c'est un truc que j'étais incapable de faire plus jeune, mais deux repas par jour, ça me suffit amplement.

Dr Kierzek : On mange trop ?

Emmanuelle Jary : Oh ouais, enfin moi en tout cas

Dr Kierzek : Ouais moi je pense qu'on mange trop. On devrait manger moins et manger mieux. On mange vite aussi.

Emmanuelle Jary : On mange vite. Alors moi, je mange très vite, j'ai pas encore réussi. Il y a un médecin qui s'appelle Jacques Fricker qui explique que la satiété vient au bout de vingt minutes et qu'il faut mâcher.



Dr Kierzek : Ouais parce que c'est normal, ça s'appelle la ghréline en fait. Qui agit sur le cerveau. Et si on mange trop vite, elle n'a pas le temps de se sécréter. Du coup, la satiété, on l'atteint pas. Le sentiment de plénitude et de "j'ai suffisamment mangé". Donc on continue à manger.

Emmanuelle Jary : Et puis surtout, alors le problème, c'est que quand ça arrive vraiment, on a trop mangé parce qu'on a ingurgité avant que ça ait... donc on se sent trop.

Je supporte plus l'idée d'être lourde en sortant de table. Mais vraiment. Alors que pendant des années, j'allais m'allonger, je dormais, je m'en fichais. Je supporte plus ce sentiment de trop en fait.

Dr Kierzek : Et ça, c'est avec le vieillissement ?

Alors moi, le geste que tu fais, oui, ça moi, je le sens parce que ben voilà. On parlait de la bedaine, c'est un peu ça aussi. Ça me rappelle.

Emmanuelle Jary : Je l'ai eu beaucoup beaucoup, notamment chez mes grands-parents, dans la Bresse et tout, on était des gros mangeurs, des bons vivants.

Je suis d'une famille d'hédonistes et vraiment, on sortait de table, on allait tous s'allonger, faire la fameuse sieste. Tous pour essayer de remanger quoi. Non, ça, c'est plus possible. Je trouve qu'il y a quelque chose qui-- mais j'ai aimé faire ça. Mais je pense qu'en fait, euh, on dit toujours on peut pas être et avoir été, mais pour la nourriture aussi, c'est-à-dire que j'ai-- je crois que pour la peau, on a un capital soleil. Ben je pense qu'on a aussi un capital. Moi, mon estomac, il a beaucoup fonctionné jusqu'à quarante ans.

Dr Kierzek : Le foie aussi. Le vésicule biliaire.

Emmanuelle Jary : Ah le foie, ouais, ça, c'est ma grosse faiblesse. C'est probablement parce que je l'ai sursollicité.

Dr Kierzek : Pourquoi la grosse faiblesse ?

Emmanuelle Jary : Euh parce que moi, je me soigne par acupuncture et mon acupuncteur me dit toujours : Ah, c'est votre foie.

Dr Kierzek : Ah ça, c'est la tradition chinoise des médecines. Alors chez nous, on est plus dans les médecines de la faculté ou la science, ce qui est prouvé par la science. C'est le foie, effectivement, mais c'est pas le foie qui est surchargé parce que c'est l'usine en fait qui va



détoxifier. Par contre, il y a la vésicule biliaire. C'est sûr que si on mange gras, la vésicule biliaire, elle est obligée de produire, etc. Et on digère, on digère mal. Là, on, on a beaucoup stigmatisé le gras pendant des années. Moi, je vois en médecine, on nous parlait il y a vingt ans, vingt-cinq ans, le gras, le gras, le cholestérol, etc. Et en fait, là, on est en train de rebasculer en disant : Non, mais le gras, c'est quand même la vie et c'est le sucre en fait, le problème.

Emmanuelle Jary : Ah ben voilà. Et alors moi, j'ai cette chance, c'est que je déteste les saveurs sucrées à part le chocolat. Ah vous avez de la chance, j'adore les saveurs sucrées. Voilà. Moi, je ne mange quasiment jamais rien de sucré, à part les fruits. Et à la limite, quand j'ai envie d'un peu de sucre, je mange une pomme, c'est déjà beaucoup pour moi de sucre quoi.

Donc euh, ça, ça joue aussi sûrement beaucoup d'aimer l'acide, l'amertume et tout, parce que j'adore manger des endives, du coup, par exemple. C'est amer et j'adore ça.

Dr Kierzek : Les légumes justement.

Emmanuelle Jary : Ouais, j'adore les légumes. Oui, je dis toujours que je suis une végétarienne contrariée parce que comme j'aime les restaurants traditionnels où on mange des pieds de cochon, des museaux, des, des je sais pas quoi, tous ces trucs-là très, voilà.

Mais si je vais dans un restaurant où les légumes sont bons, spontanément, je vais me tourner vers les légumes.

Dr Kierzek : Ouais, ça c'est un avantage, j'allais dire fabuleux parce qu'on sait que les légumes, sur le plan nutritionnel, c'est quand même dingue.

Il y a moins de calories, il y a plus de fibres, d'acide butyrique, c'est bon pour le microbiote. On va parler un peu du microbiote parce que c'est notre flore intestinale. Et c'est vrai que le gras, ben on se dit c'est pas très bon pour les bactéries du microbiote alors que les légumes, c'est excellent avec les fibres que ça va apporter.

C'est des prébiotiques qui vont donner des probiotiques, donc les bonnes bactéries, et qui vont être bons pour l'ensemble du corps et de la tête.

Emmanuelle Jary : Et puis les légumes, en fait, moi comme je suis toujours un être de plaisir, comme je disais tout à l'heure, c'est qu'il y a un panel de saveurs beaucoup plus important dans les légumes que dans la viande.



La viande, je veux dire entre du veau, du bœuf, il y a une différence, mais entre une tomate et euh un champignon, on est quand même dans un registre de saveurs beaucoup plus... enfin bien plus vaste.

Dr Kierzek : Ceci dit, les légumes, là, quand tu dis : Je teste des restos, des brasseries, etc.

Enfin, on n' imagine pas dans une brasserie. Il y a la salade, il y a quoi ? Après les légumes, ça va être les frites.

Emmanuelle Jary : Non, mais c'est pour ça que dans mes vidéos, on me voit toujours en train de manger de la viande ou du poisson, mais parce que je suis attirée par des restaurants qui sont dans cette ambiance-là.

Mais par exemple, si je mange indien où il y a toute une tradition millénaire de la cuisine végétarienne, je vais spontanément dans des restaurants végétariens indiens. Et puis euh, par exemple, je me souviens qu'il y a des années, mon père m'avait emmené chez Guy Savoy, grand chef, et j'avais vu qu'il y avait des lentilles, une crème de lentilles.

Je me suis dit : dans un restaurant comme ça, servir des lentilles, c'est que ça doit être incroyable. Et c'était extraordinaire. C'est un très grand souvenir.

Dr Kierzek : Ah oui, puis en plus, tu parles du muscle, la sarcopénie. Pour lutter contre la fonte musculaire, justement, il faut des protéines. Et dans les légumineuses, dans les lentilles, il y a beaucoup de protéines aussi.

Il y en a dans la viande-. Mais il y en a aussi dans les légumineuses.

Emmanuelle Jary : Et voilà quelque chose que je mange beaucoup depuis quelques années, mais par envie. Comme quoi le corps, je crois, doit nous dire-- comme quand j'étais enceinte, j'avais besoin de fer et donc j'étais attirée par des épinards et tout ça spontanément.

Depuis deux, trois ans, je mange énormément de pois chiches, de lentilles. J'aime ça, mais j'en mange beaucoup plus souvent.

Dr Kierzek : Et tu te forces pas. C'est comme si un peu ton corps, en vieillissant, finalement, te donnait le bon signal. Et la bonne orientation. Là, il faut aller à droite, les légumineuses plutôt.

Emmanuelle Jary : Exactement. Je pense que c'est ça. Mais il faut écouter parce qu'après, il y a le corps qui dit ça et puis il y a aussi la résistance des habitudes en disant : Mais non, ce



qui est bon, c'est les burgers et les frites. Mais euh ça, je pense que c'est la socioculture quoi.

Dr Kierzek : Ouais, puis il y a les réseaux sociaux, puis il y a les affiches aussi. Il y a des études qui ont montré en neurosciences que quand on voyait effectivement les burgers, etc., on était attiré. C'est une espèce d'addiction et on nous entretenait dans cette addiction-là quoi. Tu parlais des chefs, on a l'impression aussi, enfin moi, je ne suis pas du tout spécialiste du domaine, mais que les chefs, en vieillissant aussi, vont vers une cuisine plus saine. Et donc du coup pour leurs clients, forcément.

Emmanuelle Jary : C'est possible. Si on prend l'exemple d'Alain Passard, qui a commencé par cuisiner la viande, puis après le poisson, puis après les légumes, puis maintenant, il est végétarien quoi. Donc il va de plus en plus... Là, on m'a dit hein : mange des protéines avec la ménopause, c'est important et tout, mais vraiment des protéines pas que végétales, enfin de manger quand même du blanc de poulet, des œufs, des choses comme ça.

Et puis alors pour le coup, moi, par exemple, je ne peux pas me passer de fromage. Et quand j'en mange pas pendant longtemps, je sens que j'en ai— Pour en avoir tellement envie, je pense que c'est pas qu'un truc de plaisir. Il me faut des produits laitiers. Comme je ne mange quasiment que le fromage, je mange pas de yaourt et tout ça. Donc voilà.

Mais je-- par exemple, je prends l'exemple, hier soir, j'ai fait un bon déjeuner, donc je me suis dit : Je mange pas le soir et un peu tard, vers vingt heures trente, parce que j'essaye de manger tôt aussi. Ça, ça fait partie des choses qui ont changé. Avant, je mangeais toujours très tard.

Maintenant, je mange tôt parce que je dors mieux. Enfin, il y a plein de choses comme ça. Et donc hier soir, j'ai eu un petit peu faim. Je me suis dit : Non, mais plutôt que de me torturer jusqu'à me coucher en me disant j'ai un peu faim, j'ai mangé un morceau de fromage avec une feuille de salade, sans vinaigrette, sans rien.

Mais j'ai d'abord mangé ma salade parce que j'ai aussi appris cette chose que si on mange d'abord les légumes, enfin les fibres, après, il y a moins les pics de glucose.

Dr Kierzek : De glycémie, oui.

Emmanuelle Jary : De glycémie. Exactement. Bon voilà, donc petit à petit, je m'instruis. Et après, je veux dire, j'ai trouvé ça très agréable de manger une feuille de salade, un bout de fromage, et voilà, c'était mon repas et j'ai pas mis de pain.

Dr Kierzek : Parce qu'on voit beaucoup d'extrêmes en fait sur les réseaux sociaux. En fait, la



recette du bien-vivre, c'est quoi ? C'est l'équilibre. Moi, en tant que médecin, c'est ce que je dirais. C'est-à-dire que je dis aux gens : Faut se priver de rien, parce que si on se prive, ben forcément, le corps va se mettre en mode survie, va vouloir rattraper.

Il faut être, pas être dans l'excès de sucre, pas être dans l'excès de graisse, mais en même temps, sans sucre, on ne peut pas vivre. Sans graisse, on peut pas vivre non plus. Donc c'est, c'est l'équilibre. Là, ce que ton expérience et ce que tu ressens et ce que tu conseilles. Je parlais tout à l'heure du microbiote.

Tu sais que nous, en médecine, c'est une révolution en fait. C'est-à-dire que penser, par exemple, que quatre-vingt-dix pour cent de la sérotonine, ce qui fait notre bonne humeur, ce qui fait d'avoir une bonne santé mentale, c'est pas produit dans le cerveau, mais c'est produit dans le tube digestif par les bactéries.

Nous, c'est une révolution, en fait, médicale.

Emmanuelle Jary : Alors c'est vrai que ça, tu disais comment ça s'est passé. Au fur et à mesure, je m'intéresse quand même, enfin voilà, je regarde des documentaires et tout. Et je me souviens de ce documentaire incroyable sur le, l'estomac, le deuxième, le...

Dr Kierzek : L'intestin. L'intestin, le deuxième cerveau. C'est le premier.

Emmanuelle Jary : Oui. Et ça, j'ai découvert ça. Et alors après, il y a eu plein d'articles et tout, mais la première fois que cette idée m'a été, enfin voilà, est arrivée à mon cerveau, je me suis dit : Ah oui, c'est quand même super intéressant.

Dr Kierzek : Et il y avait une fille qui avait écrit un best-seller qui s'appelait... Julie Anders. Ouais, comment ça s'appelait ? Qui était un jeune médecin. C'est, euh, le, le, le, La fabuleuse histoire de l'intestin.

Emmanuelle Jary : Oui, voilà. Bien sûr. Et ça, je l'ai lu et ça m'a parlé en fait. Le microbiote.

La flore intestinale, le microbiote. C'est un médecin qui m'avait expliqué en fait que, l'idéal, c'était quand même d'accoucher par les voies naturelles parce que l'enfant, en passant, prenait le microbiote de la mère alors que par césarienne, il l'avait pas.

Dr Kierzek : Alors le microbiote, il y a le microbiote flore intestinale dans le tube digestif, mais le microbiote, on en a sur la peau.

On a des bonnes bactéries, des mauvaises bactéries. En fait, c'est la flore qu'on a, la flore



cutanée, la flore vaginale pour les naissances par voie naturelle, pour qu'effectivement l'enfant s'immunise. En fait, c'est un équilibre entre les bonnes et les mauvaises bactéries et le système immunitaire.

Parce que par exemple une brûlure, on va pas aller mettre un antibiotique pour tuer les bonnes bactéries. Quand on vous donne des antibiotiques aux patients, on leur dit : Mangez des yaourts par exemple. Parce que ça va permettre- Les antibiotiques, on va tuer. En fait, on n'a pas besoin de compléments alimentaires, on peut en prendre ponctuellement.

Ce qui est recommandé d'ailleurs, c'est des cures. C'est des cures de un mois par exemple, allez, deux fois par an. Et le reste, c'est l'assiette. Le reste, c'est une assiette colorée, c'est une assiette de saison. C'est pas à toi que, que, que je vais l'apprendre, mais on est en pleine saison des asperges, mangeons, mangeons des asperges.

On est en pleine saison des fraises ou des tomates, mangeons des fraises ou des tomates.

Emmanuelle Jary : Mais c'est là où respecter la saison est vraiment bien parce que c'est la saison qui nous donne les idées en fait. Si on mange toujours la même chose, bon. Mais là en plus, bah, moi, j'adore, je me dis : Ah ça y est, c'est le printemps. Après, il va y avoir, bon, après les fruits, tous les trucs de l'été. Et à l'automne arrivent les champignons, les courges et tout. Donc j'adore ça parce que ça nous fait

Dr Kierzek : Et c'est ça qui fait-- tu vois, on parlait d'équilibre tout à l'heure, d'équilibre de l'assiette, d'équilibre entre ce que j'ai envie, le plaisir et l'envie.

Enfin, c'est tout ça, c'est une notion d'équilibre, l'équilibre avec sa vie professionnelle aussi, mais c'est l'équilibre des bonnes et des mauvaises bactéries. Alors après, que t'aies besoin d'un coup de pouce parce que je t'ai prescrit des antibios, parce que t'as eu, je sais pas quoi, une bronchite, je te donne des antibiotiques.

T'es obligé pour traiter la bactérie des poumons, mais pour préserver l'équilibre de ta flore intestinale, ben là, qu'il y ait un petit complément de pro ou de prébiotiques ou qu'il y ait du yaourt un peu plus ou du kéfir, tu sais, c'est très à la mode en ce moment.

Emmanuelle Jary : Mais c'est aussi bien de mettre-- de manger du yaourt que du...?

Dr Kierzek : Bah oui, globalement.

Emmanuelle Jary : Parce que maintenant, en pharmacie, ils nous vendent justement des...



Dr Kierzek : Mais parce qu'il y a tout un business aussi autour des compléments alimentaires. Après moi, j'ai rien contre. Le tout, c'est de pas être dépendant ou penser que ça va tout faire.

Emmanuelle Jary : En fait, mon médecin, il me disait : Non mais prenez des levures comme on faisait autrefois, ça suffit. N'allez pas acheter ces trucs qui vous mettent... Donc je sais pas. Mais c'est vrai que chaque étape de la vie est importante. C'est-à-dire que, il se trouve que moi, j'ai eu mon enfant tard à quarante ans, mais du coup, j'ai commencé à me préoccuper du microbiote pour lui. Et puis après évidemment pour le nourrir correctement et donc moi avec.

Puis après il y a la ménopause et tout ce dont on a parlé et tout et donc chaque étape est euh, à jouer.

Dr Kierzek : Ce qui est clair c'est que le microbiote, c'est central, on est en train de le voir, c'est central aussi dans le phénomène "d'inflammaging". T'as déjà entendu ce terme ? C'est le, le, le, le vieillissement par l'inflammation.

En fait, ce qui nous fait vieillir, c'est l'inflammation. Or, quand on a un microbiote qui est déséquilibré, avec des mauvaises bactéries, etc. C'est une hyper inflammation de l'organisme avec des cellules chimiques qui vont diffuser dans tout l'organisme et qui font tout vieillir en fait, vieillir les artères, vieillir le cerveau, etc.

Et ça plus on vieillit, plus on a une nécessité d'avoir un microbiote qui est un microbiote sain. Donc il faut bien-- C'est un peu comme un jardin et pour pas avoir des mauvaises herbes, bah, faut bien le nourrir. Faut de temps en temps enlever les mauvaises herbes. Faut de temps en temps donner un peu d'engrais, etc.

Alors quand on est gamin, tu, tu parlais d'insouciance quand t'as vingt ans. Ben oui, parce qu'on a des propres mécanismes de régulation. T'as un capital de bonnes bactéries. Sauf qu'au fur et à mesure qu'on vieillit, les bonnes bactéries vieillissent elles aussi et donc du coup, on a les mauvaises. Et c'est là où il faut avoir une hygiène, une hygiène alimentaire ou un régime alimentaire. Régime, ça veut pas dire restrictif. Et je veux pas maigrir et tout ça, mais la manière dont on- Le carburant en fait, c'est, c'est.

Emmanuelle Jary : Mais est-ce que par exemple faire des choses de curcuma, on entend beaucoup parler de ça.

Dr Kierzek : Anti-inflammation.



Emmanuelle Jary : Voilà, c'est pour ça que je pensais à ça.

Dr Kierzek : En fait en nourriture ayurvédique, on n'y croit pas et ça commence. On rapproche la médecine, les médecines traditionnelles, de la médecine occidentale. Et je pense que c'est très bien parce que on-- la nourriture ayurvédique, c'est-- et avec beaucoup de curcuma, c'est le côté anti-inflammatoire. Alors intuitivement, ils l'avaient pas démontré, c'était pas la science.

Et là, on est en train, nous, en Occident, de démontrer que l'inflammaging, justement, cette inflammation, c'est ça qui accélère, qui oxyde, qui accélère le vieillissement et donc le curcuma qu'on retrouve justement dans les nourritures ancestrales, etc. C'est un anti-inflammatoire. Et donc on voit bien que eux avaient compris intuitivement bah, qu'il y avait le curcuma qui était bon, ils savaient pas que c'était anti-inflammatoire, etc.

Et nous, on est en train de montrer que l'inflammation c'est pas bon. Et en mettant les deux, on est en train de pouvoir bah prouver, démontrer, potentiellement orienter des alimentations. En tout cas, on, on est en train de découvrir plein de choses et découvrir, y compris sur la santé mentale, que le rôle du microbiote, il est fondamental.

Ce qui est clair, c'est que l'impact-- quand je parlais de la sérotonine, il y a un lien direct. C'est pour ça qu'on dit deuxième cerveau, c'est même pas le deuxième cerveau, c'est le premier cerveau. Avant de mettre des antidépresseurs, etc. Ou d'envisager de traiter chimiquement, c'est-à-dire de courir après. Il y a probablement l'hygiène de vie, ce qu'on appelle les mesures hygiéno-diététiques. À mettre en priorité. Mais mesures hygiéno-diététiques, nous, dans tous nos cours de médecine et dans tout ce que je fais, je te reçois en consultation et tous mes collègues font ça.

C'est-à-dire que diabète, bah premier des traitements, c'est les mesures hygiéno-diététiques, hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, mesures hygiéno-diététiques, ça, c'est une évidence. Santé mentale, c'est en train de le devenir. Arthrose. Quand on vieillit, on a de l'arthrose, des articulations qui vont mal, etc.

C'est de l'inflammation. Mesures hygiéno-diététiques aussi et alimentation anti-inflammatoire.

Emmanuelle Jary : Mais donc l'inflammation, là, c'est le type d'aliments ou aussi des quantités ?

Dr Kierzek : Alors c'est plutôt le type d'aliment et puis après bien sûr, c'est les quantités. Je suis en train de parler là tu vois d'apports protéiques etc, de manger moins, de manger plus,



enfin privilégier son microbiote et j'étais en train de me dire finalement avec ton métier, c'est peut-être compliqué ça non ? Comme avec le métier de plein de gens ou la vie de plein de gens qui bah mangent ce qu'ils trouvent.

Emmanuelle Jary : Euh oui, alors mon métier pas tant que ça parce que d'abord, je fais une vidéo de restaurant par, par semaine. Alors c'est vrai que je peux manger plus souvent au restaurant parce qu'il faut que je teste des restaurants avant.

Mais euh, non parce que par exemple quand je teste, je, euh... Bah là, c'est pas comme quand je suis devant la caméra ou... En fait quand les plats arrivent, les gens me disent : vous mangez pas-

Dr Kierzek : Là je t'imagines en train de te goinfrer devant la caméra.

Emmanuelle Jary : Oui, je me goinfre. Je me goinfre ça, c'est vrai.

Et les gens me disent : Mais vous, vous jetez ou... Non, non, je mange en fait. Ouais. Quand je tourne, ça me fait plaisir, je mange. Ce qui est difficile, c'est quand on fait une semaine de tournage où tous les midis, puis après pendant un mois, on mange pas, mais on rééquilibre et tout. Mais après, il y a aussi, je ne commande plus les mêmes choses au restaurant.

Voilà, c'est tout. Et c'est pas pour ça que ça me fait pas plaisir.

Dr Kierzek : On peut bien manger au restaurant ?

Emmanuelle Jary : Oh oui, je pense quand même. Ouais.

Dr Kierzek : On peut bien manger pour pas cher de manière générale à Paris ? Oui si on cuisine. Parce que bien vieillir c'est bien manger, mais bien manger est-ce que ça coûte pas plus cher ?

Emmanuelle Jary : Euh ouais, je pense. En fait, pour la Journée mondiale de la dénutrition, j'avais fait une vidéo avec la Caisse Nationale de l'Assurance Vieillesse. Et en fait, on expliquait comment on peut manger, enfin bien manger pour pas cher, mais il faut cuisiner un peu chez soi.

Et on donnait un peu des tips, mais franchement oui, on peut.

Dr Kierzek : Oui moi ça me va bien ça. Parce que je dis faut pas de l'ultra-transformé, donc ça veut dire faut du fait maison.



Emmanuelle Jary : Oui voilà, c'est ça. Et au restaurant, il y a encore des restaurants fait maison. Après bon à Paris par exemple où j'habite évidemment, les restaurants sont chers, mais ça après, c'est la vie.

Dr Kierzek : Mais moi, je mange mieux quand je vais à la campagne et tout ça. Moins cher, plus accessible.

Emmanuelle Jary : Ouais, c'est ça. Mais je trouve que par rapport à ce que tu disais au restaurant en fait, je commande en fonction. C'est-à-dire, je vais plus commander les mêmes choses, vraiment.

Il y a des choses que j'aurais-- vers lesquelles j'aurais été, je sais pas, des plats... Exemple, quand j'étais jeune, j'adorais les escargots avec le beurre persillé tout ça.

Dr Kierzek : Moi aussi j'adore.

Emmanuelle Jary : Tu vois ça, quasi sûr j'en commande plus quoi. Ou alors à titre vraiment exceptionnel et, je sais que je vais être, avoir un peu la nausée.

Moi, j'ai vraiment ce truc quand je mange trop riche le midi à dix-sept heures, j'ai mal au cœur pendant une heure quoi. Donc je sais pas, c'est peut-être la digestion. Je sais pas si on mange à treize heures, à dix-sept heures, c'est le moment de digestion quoi.

Dr Kierzek : Oui oui, non mais on voit, c'est le pic de glycémie, donc du coup c'est l'insuline, donc après c'est le coup de pompe, etc.

On a parlé de santé mentale, on a parlé plein de choses, mais c'est juste une histoire d'énergie en fait. On a moins d'énergie parce que quand t'as trente ou quarante pour cent de ton énergie qui est consacrée à à digérer. À ton tube digestif, à digérer. On rappelle hein, le côlon, tout ça, si t'as lu le le, le livre sur le fabuleux voyage dans l'intestin, etc.

En fait, c'est des muscles, qu'on appelle le péristaltisme, il faut qu'on puisse absorber les nutriments. Tout ça, ça bouffe de l'énergie en fait. Donc si on mange moins, ben on a moins besoin, on a l'énergie pour autre chose finalement.

Mais le fait maison, c'est vrai que c'est parfois un peu compliqué.

Après, il y a les conserves hein... Les conserves, elles sont décriées ou les, les légumes surgelés. Mais les légumes surgelés en fait... Je sais pas ce que t'en penses, mais ça garde les vitamines, ça garde les fibres.



Emmanuelle Jary : Moi, je fais beaucoup de conserves parce que l'été comme ça je mets en boîte les- Non, je mets l'été en boîte. Il se trouve que moi, j'aime bien cuisiner, mais sinon les conserves industrielles et autrement les légumes surgelés, après, je les booste. J'ai plein d'huiles chez moi. J'ai des huiles de noisette, j'ai des huiles de noix, des huiles de pistache, pas que de l'huile d'olive quoi.

Dr Kierzek : Tu fais du régime méditerranéen.

Emmanuelle Jary : J'adore ça, ça donne des goûts. En fait, t'as une très bonne huile de noix, dans une salade avec juste un peu de sel et de poivre, un tout petit peu salé et du poivre. Je mange juste ma salade comme ça et j'adore. Je trouve que la découverte des huiles, pendant longtemps, j'ai mangé que de l'huile d'olive, même maintenant des huiles de tournesol. J'achète de très bonnes huiles de tournesol, c'est super bon et du coup ça change tous les goûts avec pas grand chose en fait. Donc comme j'aime les légumes, voilà. L'enjeu c'est le goût quoi. C'est vraiment ça, c'est de se dire si on mange des légumes à l'eau, on a l'impression qu'on a mangé quelque chose comme on dit : "Ah, c'est une endive à l'eau", bon, c'est pas réjouissant. Mais il y a tous ces trucs là pour donner du goût qui sont quand même assez sympas.

Dr Kierzek : Ouais, et puis on a la chance, c'est la France quoi. C'est-à-dire que quand on parle du régime méditerranéen, on est envié partout dans le monde et toutes les études, moi je rigole à chaque fois parce que les Américains font le classement des régimes les meilleurs pour la santé.

Régimes encore une fois pas pour perdre du poids. Régime alimentaire, manière dont on mange et à chaque fois, alors, ils le rebaptisent parfois, mais on regarde ce que c'est, c'est régime méditerranéen. C'est les légumes, c'est l'huile d'olive. Tu parles des huiles, c'est l'huile d'olive plutôt, mais ça peut être d'autres huiles.

Emmanuelle Jary : Et y a un petit peu de viande dans le régime méditerranéen, mais pas beaucoup, mais une fois de temps en temps, parce que voilà. Mais ça, c'est vrai que c'est aussi quelque chose bizarrement. Alors, plus on vieillit, plus il faut manger des protéines. Et moi, moins j'ai envie d'en manger.

Aujourd'hui, j'ai plus.

Dr Kierzek : Bah, tu les manges différemment. Quand tu disais manger des lentilles, etc. Ça, c'en est. Les œufs, c'est des protéines aussi.

Emmanuelle Jary : Je mange plus jamais une côte de bœuf pour moi, là, c'est... Non.



Dr Kierzek : Ouais, mais les protéines, c'est pas que la côte de bœuf. C'est aussi plein de formes différentes.

Alors après, la disponibilité est pas la même. Il faut parfois prendre plus de quantité pour avoir le même nombre de protéines. Mais on mange différemment.

Emmanuelle Jary : Mais là aussi hein, quand j'étais jeune, fallait surtout pas manger d'œufs, pas plus d'un œuf par semaine. J'avais un peu de cholestérol, ma grand-mère me disait : « Oh là là, faut pas manger des œufs » et tout. Ou alors on mangeait que le blanc. Alors c'est pas drôle parce que ce qui est bon, c'est le jaune. Et maintenant, on nous explique que deux œufs tous les jours, tout va bien.

Et donc c'est marrant aussi de voir comment les modes... Donc c'est pour ça que moi, je le fais comme je le ressens. C'est-à-dire que encore une fois, quand j'ai été enceinte, j'avais envie d'épinards, tout le temps d'épinards, d'épinards. Et puis parfois, j'ai envie, je m'achète un steak haché parce que j'ai envie de ça.

J'ai besoin, je me dis : « Non, là, il faut que je mange un steak haché avec une salade verte ». Voilà, c'est comme ça. Et puis voilà. Donc je crois qu'il faut quand même, euh...

Dr Kierzek : Après, tu sais, il y a les fameuses, ça fait longtemps, c'est le régime méditerranéen et on fait ce qu'on a envie, ce qui est dispo aussi.

Il y a les fameuses zones bleues. Je sais pas si t'en as entendu parler. C'est Okinawa, etc. Il y a des centaines. Parce que bien vieillir- On aspire tous à être centenaire, mais en super forme. Il faut prendre avec des pincettes les zones bleues parce qu'on sait pas déjà quand ils sont nés hein. L'état civil est pas très, très clair. Mais ce qu'on constate quand même, c'est qu'ils ont une alimentation avec moins de viande, plus de légumineuses, de légumes aussi, de fibres. Et puis des poissons, enfin moins de viande rouge, ça, c'est clair. Et puis ils bougent quoi, ils sont dans l'activité physique, c'est le fameux manger bouger.

Allez, on se projette dans vingt ou trente ans là, tu te vois au resto, comment, comment tu te vois avec l'alimentation.

Emmanuelle Jary : Oui oui, bah alors c'est peut-être que ce que j'ai dit là, je vais l'adapter encore de plus en plus, mais je suis d'une famille d'hédonistes comme je l'ai dit, avec mes grands-parents, je crois jusqu'à quatre-vingt-dix ans, on est allé au restaurant.

Ma mère a quatre-vingt-un ans, on y était encore cette semaine au restaurant. Donc oui, je me suis jamais dit que j'allais arrêter ça. Je pense qu'on mange un peu moins sûrement, on



boit un peu moins, on mange un peu moins, on y va peut-être un peu moins souvent. Mais étant donné que c'est aussi un plaisir d'aller au restaurant, de rencontres, de sortir de chez soi et tout ça, j'espère bien qu'à quatre-vingt ans, j'irai encore au restaurant.

Dr Kierzek : Ouais, c'est ça manger c'est aussi du lien social.

Emmanuelle Jary : Bah oui, bien sûr. Je me souviens d'un restaurant que j'avais filmé où il y avait une dame qui fêtait le jour où on a tourné, qui fêtait ses cent ans et elle venait justement pour sortir de chez elle parce qu'elle était seule. Toutes ses amies, ses proches étaient décédées, mais elle ne mangeait plus beaucoup à cet âge-là, son plaisir, c'était de rencontrer. Et les gens autour d'elle quoi. Donc, oui, oui, bien sûr.

Dr Kierzek : Et ça, c'est un truc, tu vois, que je comprends pas moi, je suis médecin dans les hôpitaux, dans les EHPAD, etc. En fait, on devrait en faire une priorité de ce qu'il y a dans l'assiette, etc. Et on voit que la restauration, c'est une catastrophe.

Emmanuelle Jary : On avait fait une enquête dans notre revue sur pourquoi on mange si mal dans les hôpitaux et dans les EHPAD. Mais en fait, il y a toute une histoire, de la nourriture en hôpital, notamment le fait qu'il ne faut pas qu'il y ait de gras, faut pas qu'il y ait de sel en fonction des maladies, comme tout le monde doit manger pareil.

Dr Kierzek : Il y a une science maintenant qui montre exactement l'inverse. Ouais ouais. T'as un message de fin ?

Emmanuelle Jary : Oh ben, je crois que oui. Moi, c'est cette notion de plaisir en fait, de garder une curiosité, je crois quand même. Ouais.

Dr Kierzek : Et manger moins quand même. Moi, je pense que je mange trop en fait. Et je vais essayer de manger moins et de bouger plus, mais toujours avec plaisir. Des deux côtés. Sur le manger et sur le bouger. Merci Emmanuelle.

Dr Kierzek : Merci.

Journaliste : La Macif vous accompagne pour préserver votre santé à chaque étape de la vie. Retrouvez tous les épisodes de *Vieillir et alors ?* sur les plateformes d'écoute de podcast, sur YouTube et nos conseils pour mieux vivre au quotidien sur le site macif.fr.