



**HAL**  
open science

**Le confort oral : un concept clef pour maintenir le plaisir  
à manger chez nos aînés.**

**<https://intranet.inra.fr/alimh/Vie-scientifique/Faits-marquants/FM2018>**

Claire Sulmont-Rossé

► **To cite this version:**

Claire Sulmont-Rossé. Le confort oral : un concept clef pour maintenir le plaisir à manger chez nos aînés. <https://intranet.inra.fr/alimh/Vie-scientifique/Faits-marquants/FM2018>. 2019, pp.11-11. hal-02785796

**HAL Id: hal-02785796**

**<https://hal.inrae.fr/hal-02785796>**

Submitted on 4 Jun 2020

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# UNE ANNÉE DE TRAVAUX AU CŒUR DU DÉPARTEMENT ALIMENTATION HUMAINE

## 2018



**INRA**  
SCIENCE & IMPACT





## Influence des pratiques culinaires

sur le changement de poids et le risque d'obésité sur 5 ans

■ **Les pratiques culinaires peuvent moduler l'apport alimentaire et, par conséquent, influencer le statut pondéral. Cette étude a évalué le lien entre les pratiques culinaires et le changement de poids au cours du temps.**

Nous avons estimé les associations entre les pratiques culinaires et l'évolution pondérale et le risque d'obésité sur 5 ans chez 12 851 adultes français participant à la cohorte Nutrinet-Santé. Nous avons également évalué si les consommations alimentaires contribuent à expliquer les associations identifiées.

La fréquence et le temps consacré à la préparation des repas, le savoir-faire en cuisine, l'utilisation d'aliments bruts, frais ou peu transformés (score d'utilisation lors de la préparation des repas de légumes, fruits, viande et poisson selon leur degré de transformation) le niveau d'équipement de cuisine, le plaisir de cuisiner, la volonté de cuisiner mieux / plus fréquemment et les apports alimentaires ont été évalués à l'inclusion par questionnaires et enregistrements de 24 heures administrés en ligne. Les données anthropométriques auto déclarées ont été recueillies à l'aide d'un questionnaire, à l'inclusion et après 5 ans de suivi.

Chez les femmes, l'utilisation d'aliments bruts lors de la préparation des repas était prospectivement associée à une diminution du risque d'obésité au cours des 5 ans de suivi. Cette relation est statistiquement expliquée par les apports alimentaires plus favorables à la santé chez les participants utilisant le plus des aliments bruts lors de la préparation du repas. En ce qui concerne le changement de poids sur 5 ans, après ajustement des facteurs de confusion, toutes les associations entre les indicateurs de pratiques culinaires et le changement de poids deviennent non significatives. Ainsi cette étude prospective ne montre pas d'effet des pratiques culinaires sur le changement de poids et le risque d'obésité sur 5 ans, à l'exception de l'utilisation d'aliments bruts sur le risque d'obésité chez les femmes.

Dans le contexte de réduction du temps consacré à la préparation des repas qui pourrait avoir un impact sur la qualité de l'alimentation et la santé des populations des pays industrialisés, cette étude devrait être prolongée par des investigations de l'effet des pratiques culinaires sur d'autres indicateurs de santé, tels que l'incidence de diabète, d'hypertension ou des maladies cardiovasculaires.

12 851  
ADULTES

SUIVIS PENDANT 5 ANS DANS  
LA COHORTE NUTRINET-SANTÉ.



### Références

• Influence of food preparation behaviors on 5-year weight change and obesity risk in a French prospective cohort. Méjean et al. *Int J Behav Nutr Phys Act.* doi:10.1186/s12966-018-0747-4.



Partenaires > MOISA • CRESS • Centre Maurice Halbwachs  
Université Libre de Bruxelles  
Contact > caroline.mejean@inra.fr



## Le confort oral : un concept clef pour maintenir le plaisir à manger chez nos aînés



■ **Le vieillissement s'accompagne fréquemment de troubles bucco-dentaires (perte de dents, baisse du flux salivaire) susceptibles d'altérer la dégradation de l'aliment et la formation du bol alimentaire. Un mauvais état bucco-dentaire peut conduire les personnes âgées à éviter la consommation d'aliments difficiles à mâcher tels que la viande, les fruits ou les légumes crus, ce qui entraîne un risque de dénutrition chez ces personnes.**

L'étude s'est intéressée au « confort oral » ressenti par les personnes âgées lors de la consommation d'aliments. Pour cela, 107 personnes âgées de plus de 65 ans ont participé à des études qualitatives (groupes de discussion) et quantitatives (séances de dégustation). Au sein de ce panel, 44% des volontaires présentaient moins de 4 unités fonctionnelles (couple de dents antagonistes entrant en contact lorsque la mâchoire est fermée) et 24% avaient moins de 21 dents naturelles, conditions nécessaires au maintien d'une bonne efficacité masticatoire.

Ces travaux ont souligné l'importance de deux mécanismes physiologiques – la mastication et la salivation – comme déterminants du « confort oral ». Des dégustations de produits carnés et de produits céréaliers ont révélé que ce paramètre dépend de la facilité à mastiquer, humidifier et avaler un aliment, ainsi que de la tendreté du produit. Il est altéré par la survenue de douleurs en bouche (articulaires ou dentaires). Au-delà de ces dimensions, une texture sèche et peu fondante avait également un impact négatif sur le confort oral. Il est intéressant de noter que le steak et le steak haché ont été tous les deux jugés peu confortables, le premier car ferme et dur et le second car sec et pâteux.

À la suite de ce travail, les chercheurs ont testé l'impact de procédés culinaires simples, susceptibles d'être mis en œuvre dans la cuisine de tout un chacun, sur le confort oral : attendrisseur, marinade, cuisson à l'étouffée, cuisson longue à basse température. Les résultats ont montré que la combinaison de plusieurs procédés permettait d'augmenter significativement le confort oral ressenti lors de la consommation d'un rôti de bœuf ou d'une escalope de poulet.

LE  
CONFORT  
ORAL

DÉPEND DE LA FACILITÉ À MASTIQUER,  
HUMIDIFIER OU AVALER UN ALIMENT AINSI  
QUE DE LA TENDRETÉ DU PRODUIT.



### Références

• Behavioural and physiological determinants of food choice and consumption at sensitive periods of the life span, a focus on infants and elderly. Schwartz et al. *Innovative Food Science and Emerging Technologies*, doi:10.1016/j.ifset.2017.09.008

• Oral comfort: a new concept to understand elderly people's expectations in terms of food sensory characteristics. Vandenberghe-Descamps et al. *Food Quality and Preference*, doi:10.1016/j.foodqual.2017.08.009

• Impact of blade tenderization, marinade and cooking temperature on oral comfort when eating meat in an elderly population. Vandenberghe-Descamps et al. *Meat Science*, doi:10.1016/j.meatsci.2018.06.004



Partenaires > CSGA  
Contact > claire.sulmont-rosse@inra.fr