



HAL
open science

Bien se nourrir pour bien vieillir

Claire Sulmont-Rossé, Thierry Sanchis

► **To cite this version:**

Claire Sulmont-Rossé, Thierry Sanchis. Bien se nourrir pour bien vieillir : Article de presse autour du programme Aupalesens, publié le 22 avril 2014 dans "Le Républicain Lorrain". 2014. hal-02794384

HAL Id: hal-02794384

<https://hal.inrae.fr/hal-02794384>

Submitted on 5 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.

Sciences et Santé

ALIMENTATION

seniors

Bien se nourrir pour bien vieillir

Vitamine A, oméga 3, polyphénols... Des chercheurs explorent de nouvelles pistes pour améliorer l'alimentation des seniors et leur permettre de rester en bonne santé le plus longtemps possible.

« La question n'est plus aujourd'hui seulement de savoir si nous allons vivre longtemps, mais si nous vieillirons en bonne santé. » Le constat vient de Véronique Coxam, directrice de recherche à l'Institut national de recherche agronomique (Inra) qui travaille sur la prévention nutritionnelle de l'ostéoporose. Comme plusieurs de ses collègues, elle s'efforce de démontrer qu'une alimentation adaptée, combinée à l'activité physique, peut prévenir l'apparition de certains troubles liés à l'âge et retarder l'entrée en dépendance.

Pour Claire Sulmont-Rossé, une autre chercheuse de l'Inra, il est important d'améliorer la prise alimentaire des personnes très âgées et souvent dénutries : c'est le cas de 4 à 10 % de celles vivant encore à domicile, de 15 à 40 % de celles en maison de retraite et de 30 à 70 % de celles hospitalisées, selon les études.

Pour redonner aux seniors le goût de se nourrir, le programme Aupalesens, financé par l'Agence nationale de la Recherche (ANR), a identifié quelques gestes simples.

De la variété

L'introduction d'un peu de variété en institution – les pensionnaires se sont vu proposer deux légumes au lieu d'un seul – a permis d'augmenter leur consommation de viande de 32 %. La mise à disposition de condiments, autres que le sel et le poivre – sauce tomate, ail, persil



En maison de retraite, quelques astuces toutes simples permettent de redonner aux seniors l'envie de se nourrir, comme le fait de proposer deux légumes au lieu d'un seul.

Photo archives RL
Thierry SANCHIS

ou rondelle de citron – a eu le même effet sur leur appétit. Pour les seniors âgés qui vivent chez eux, il suffit souvent de peu de choses : du fromage râpé dans la soupe, de la poudre de lait pour enrichir un flanc, quelques morceaux de viande ou de thon sur une salade. A ceux qui souffrent de problèmes de mastication, elle recommande la cuisson basse température, qui permet des textures de viande très tendres.

D'autres chercheurs de l'Inra s'efforcent pour leur part d'identifier des nutriments susceptibles

de retarder le vieillissement. Plusieurs d'entre eux se sont intéressés au potentiel des polyphénols, des molécules contenues dans de nombreux fruits et légumes, comme la fisétine, connue pour ses propriétés anti-inflammatoires et qu'on trouve dans les fruits rouges ou l'oleuropéine, un extrait de la feuille d'olivier.

Tous deux pourraient jouer un rôle dans la prévention de l'ostéoporose, une fragilisation osseuse qui expose quelque 5 millions de personnes âgées, en majorité des femmes, à un risque accru de

fractures. Une étude clinique menée sur 64 femmes ménopausées a permis de montrer que l'oleuropéine donnée sous forme d'extrait pendant un an permettait de limiter la perte osseuse de 1 % par an contre 2 % par an sans traitement, souligne-t-elle.

Des travaux sont également menés sur les effets protecteurs combinés de la vitamine A (qu'on trouve principalement dans les viandes et notamment le foie) et des oméga 3 (présents dans les poissons gras) sur le cerveau. Selon des travaux menés depuis

plusieurs années, la vitamine A et les oméga 3 « agissent directement sur les neurones et améliorent leur connectivité » explique Sophie Layé, une autre chercheuse dont l'objectif est de retarder le vieillissement cognitif.

L'efficacité des deux compléments alimentaires est actuellement évaluée sur 300 personnes de plus de 75 ans dans le cadre de Nutrimemo, un projet financé par l'Etat pour mettre en place de nouveaux produits ciblant l'amélioration de la mémoire chez les seniors.