

Fermer

## THE CONVERSATION

L'expertise universitaire, l'exigence journalistique

# Vieillesse : les risques d'une mauvaise santé bucco-dentaire

31 janvier 2021, 18:12 CET



©Pxhere, CC BY-SA

La mise en bouche d'un aliment constitue la toute première étape d'un processus conduisant à l'assimilation des nutriments par l'organisme. L'action des dents et des muscles masticateurs déstructure alors l'aliment en petites particules, qui sont humidifiées et agglomérées par la salive pour former un bol alimentaire pouvant facilement être avalé. Or l'âge impacte à la fois l'état des dents et le flux de salive...

Lorsqu'on vieillit, l'émail dentaire a en effet tendance à s'user, les gencives à se rétracter, la production de salive à diminuer. Les dents deviennent alors plus vulnérables aux caries et peuvent se déchausser. Et il est alors parfois difficile, voire douloureux de manger, ce qui peut conduire les personnes âgées à éviter certains aliments – notamment s'ils sont durs, filandreux, ou secs.

Malheureusement, ces évitements sont susceptibles d'entraîner des carences et un état de dénutrition. Il est donc essentiel de développer une offre alimentaire à la fois appétissante et adaptée à l'état bucco-dentaire de nos aînés.

### Les dents, pour bien mastiquer

<https://theconversation.com/vieillesse-les-risques-dune-mauvaise-sante-bucco-dentaire-152302>

## Auteurs



### Claire Sulmont-Rossé

Directrice de Recherche, Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation (AgroSup, CNRS, INRAE, Université de Bourgogne Franche-Comté), Inrae



### Gilles Feron

Directeur de recherches au Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, Inrae

L'un des changements les plus évidents du vieillissement, c'est souvent la perte de dents. En menant l'enquête en Allemagne auprès d'un peu plus de 900 jeunes adultes (35-44 ans) et d'un millier de seniors (65-74 ans), des chercheurs ont constaté que les premiers avaient en moyenne 25 dents ( $\pm 4$ ) tandis que les seconds n'en avaient plus que 14 ( $\pm 10$ ). Au total, 23 % des seniors avaient perdu toutes leurs dents.

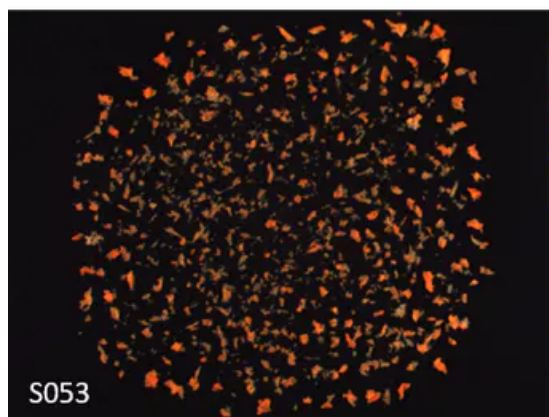
## Des analyses de qualité et sans publicité, chaque jour dans vos mails.

### S'abonner

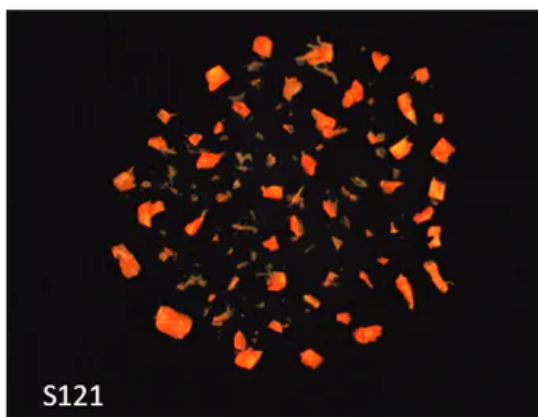
Si certaines personnes âgées remplacent leurs dents manquantes par des implants ou des prothèses, d'autres ne le font pas, ou préfèrent ôter leur dentier au moment du repas. Et qu'il y ait ou non des dents de substitution, la perte des dents d'origine a un impact délétère sur la prise alimentaire.

Cet effet est illustré par le résultat d'un test simple, utilisé dans notre laboratoire. On demande à des volontaires de mâcher une rondelle de carotte soigneusement calibrée, et de la recracher juste avant de l'avaler. On constate alors que les particules sont moins nombreuses et plus grosses quand des dents ont été perdues.

69 ans, 29 dents



74 ans, 16 dents, dentier partiel



Crédits photos : CSGA©

Test de la carotte.

De fait, avec la perte de dents, la force de morsure diminue et le cycle de mastication est moins bien adapté à la texture des aliments. Les personnes se plaignent de difficultés à mastiquer certains aliments et peuvent diminuer leur consommation de fruits et légumes, de viandes et de fruits secs.

## Le rôle méconnu mais crucial de la salive

Une fois l'aliment dégradé en particules, la salive agglomère le tout en un bol alimentaire facile à avaler. Elle intervient également dans la perception des sensations orales induites par un aliment (son goût, sa viscosité, sa jutosité, son astringence) et contribue ainsi au plaisir que l'on ressent en mangeant. Enfin, elle nettoie la bouche en éliminant les particules résiduelles, protégeant alors nos dents et nos gencives des agressions bactériennes.

Chez la personne âgée, la perte de dents ou la prise de certains médicaments peut entraîner une diminution du flux salivaire et une sensation de bouche sèche. Indépendamment de ces facteurs, nous avons récemment observé une diminution du débit salivaire avec l'âge : chez des seniors de plus de 70 ans, il est inférieur de 38 % à celui d'adultes plus jeunes (22-55 ans).

Ce manque de salive peut induire des sensations déplaisantes de sécheresse buccale, une difficulté à former le bol alimentaire ou la présence de particules résiduelles collantes. Bien qu'encore peu étudiée, une baisse de flux salivaire semble associée à une baisse d'appétit, à un déséquilibre des apports alimentaires ou à une augmentation du risque de dénutrition.

## Haché, mixé... mais pas toujours appétissant

Les aliments hachés, mixés, voire réduits en purée, sont souvent la seule réponse apportée aux seniors pour qui la mastication pose problème. Or ces aliments sont souvent peu attractifs d'un point de vue visuel, difficiles à identifier et peu savoureux. Enfin, ils peuvent constituer le point de départ d'un véritable cercle vicieux : moins une personne mastique, plus la mastication lui sera difficile.

Ces dernières années, des progrès ont été faits pour améliorer l'aspect des aliments à texture modifiée, en utilisant des agents texturants (agar agar, carraghénane) et des moules pour « redonner de la forme » aux purées. Sans nier l'intérêt que présentent ces techniques, il convient de rester vigilant quant au contenu nutritionnel et à la digestibilité.



Photos : Senes Solutions®  
www.senes-solutions.com

Exemple de plats mixés remis en forme.

Enfin, ces développements ne doivent pas se faire au détriment du goût. C'était précisément l'un des enjeux de notre projet AlimaSSens, qui visait à développer une offre alimentaire adaptée aux personnes âgées souffrant de troubles de la mastication et de la salivation.

Nous avons exploré plusieurs techniques culinaires en 2017, pour obtenir des plats de texture intermédiaire entre une texture standard et une texture mixée. Quatre stratégies se sont révélées prometteuses pour la viande : le recours à une marinade, l'usage d'un attendrisseur, la cuisson en papillote et la cuisson longue durée à basse température.

D'après les tests que nous avons menés avec un panel de dégustation de 40 seniors, un rôti de bœuf cuit à basse température (80 minutes à 65 °C) est perçu comme moins sec qu'un rôti cuit à haute température (30 minutes à 220 °C). Et des viandes marinées dans une sauce soja, puis cuites à basse température, semblent plus faciles à mâcher.

En nous appuyant sur ces premiers résultats, nous travaillons aujourd'hui à l'élaboration d'un livre de recettes faciles à mettre en œuvre, adaptées aux capacités orales des personnes âgées tout en restant savoureuses. Ce projet, baptisé Alimadent, entend développer des recettes à partir de techniques identifiées en laboratoire et avec l'aide d'un chef cuisinier. Leur intérêt nutritionnel sera validé par l'analyse des nutriments et micronutriments des plats proposés. Des tests de dégustation seront menés avec des personnes âgées souffrant de troubles bucco-dentaires, pour tester leur acceptabilité.

Nous espérons que ce livre de recettes, qui sera gratuit, permettra d'aider les personnes âgées à améliorer leur quotidien alimentaire et à prévenir d'éventuelles carences. Il pourra en outre sensibiliser le grand public à l'importance d'une bonne hygiène bucco-dentaire et à la nécessité de rendez-vous réguliers chez le dentiste.

 [santé](#) [nutrition](#) [hygiène](#) [alimentation](#) [dents](#) [vieillesse](#) [soins aux aînés](#)