

## **Des chercheurs misent sur l'alimentation pour améliorer la santé des seniors**

Vitamine A, oméga 3, polyphénols, aliments reconstitués ou enrichis en protéines, 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 » souligne 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 qui travaille sur les processus sensoriels intervenant dans l'alimentation, 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. « C'est un cercle vicieux, explique-t-elle : un apport insuffisant en énergie et en protéines augmente le risque de fractures et aggrave certaines pathologies existantes, ce qui accroît le risque de dénutrition ».

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. 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 ou rondelle de citron - a eu le même effet sur leur appétit.

Pour les seniors âgés qui vivent chez eux, il suffit souvent, selon Claire Sulmont, de peu de choses : du fromage rapé 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 - ou le recours à des aliments reconstitués, c'est à dire recombinaison après avoir été transformés en purée. Plutôt que de proposer systématiquement des bouillies ou des compléments nutritionnels comme des crèmes hyperprotéinées, il faut, selon la chercheuse, « respecter les goûts de la personne âgée et partir de ce qu'elle aime pour essayer d'augmenter la fraction de protéines et d'énergie consommée ».

### **Des nutriments pour retarder le vieillissement**

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.

Selon Mme Coxam, 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 d'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.

Source : <http://www.agrisalon.com/> 30/09/2014