

Grand âge et petit appétit

Claire Sulmont-Rossé

Directrice de Recherche INRA



Centre des Sciences
du Goût et de
l'Alimentation



INRA
SCIENCE & IMPACT



Grand âge et petit appétit

46% des personnes âgées qui délèguent tout ou partie de leur alimentation sont à risque de dénutrition ou dénutrie

- 16% chez les personnes âgées avec une aide hors alimentation (ménage, toilette...)

Moins de 10% des personnes âgées vivant en maison de retraite satisfont leurs besoins protéiques et caloriques

- 37% consomment moins des 2/3 des apports protéiques conseillés

**Ce qu'une personne
de plus de 65 ans
doit manger**



**Ce qu'une personne
âgée en maison de
retraite mange
réellement**

D'après les données AUPALESENS. Données obtenues en situation de consommation ad libitum en EHPAD (Divert et al, 2015)

Grand âge et petit appétit



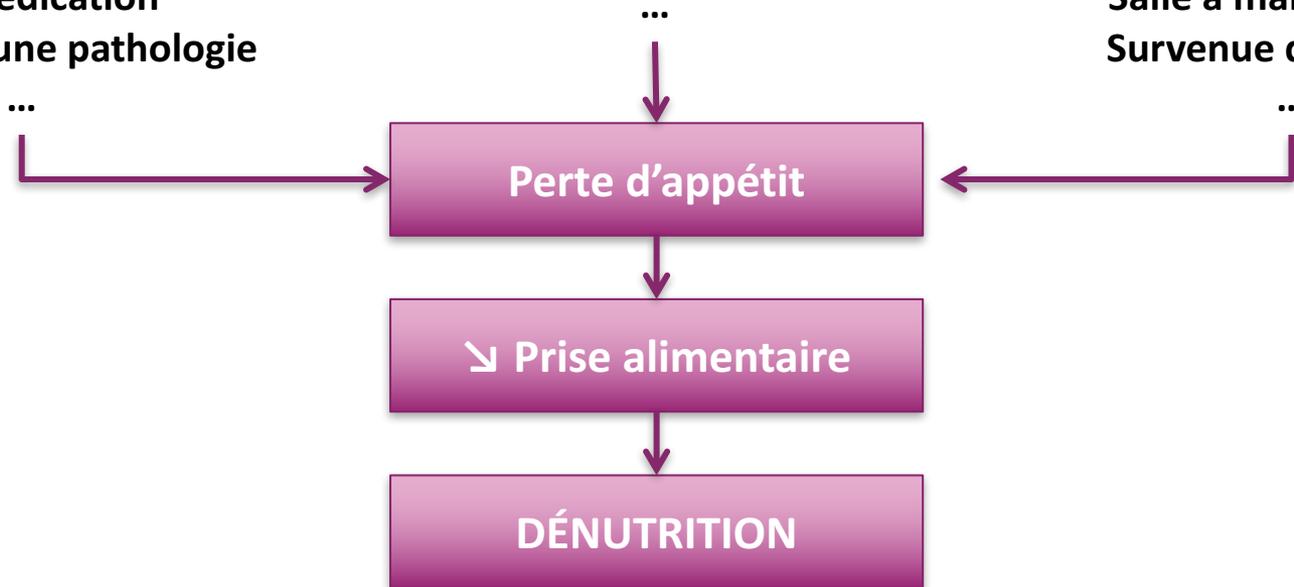
Perte de l'odorat et du goût
Troubles bucco-dentaires
Polymédication
Présence d'une pathologie



Aspect peu appétant
Faible palatabilité
Température inadaptée
Peu familier



Contexte social subi
Heure du repas inadapté
Salle à manger terne
Survenue d'un stress



Grand âge et petit appétit

Quelles solutions « alimentaires » ?

- Déclin des capacités chimiosensorielles et plaisir à manger

ANR AUPALESENS (2010-2014)

- Troubles bucco-dentaires et texturation des aliments

ANR ALIMASSENS (2015-2019)

- Perte d'appétit et enrichissement de l'alimentation

ANR RENESSENS (2014-2018)



PASSÉ

PRÉSENT

FUTUR

DÉCLIN DES CAPACITÉS CHIMIOSENSORIELLES ET PLAISIR À MANGER



Déclin des capacités chimiosensorielles

Le vieillissement s'accompagne d'une altération de la perception des odeurs et des saveurs

- **Augmentation des seuils de détection**
- **Diminution des intensités perçues**
- **Augmentation des seuils de discrimination**

Mais avec de fortes disparités d'un individu à l'autre

- **Etude AUPALESENS : 43% des personnes âgées présentent des capacités chimiosensorielles proches de celles d'une population plus jeune**
- **Le déclin des capacités chimiosensorielles augmente avec la fragilité, la dégradation de l'état de santé, la polymédication**

Doty et al., 1984 ; Murphy, 1986 ; Mojet et al., 2001 ; Methven et al., 2012 ; Mackay-Sim et al., 2006 ; Laureati et al., 2008 ; Sulmont-Rossé et al., 2015;





Renforcer la saveur des aliments

Peu de succès, beaucoup d'échec



Mathey *et al.*, 2001; Essed *et al.*, 2007
Pour une revue : Sulmont-Rossé *et al.*, 2010 ; Boesveldt *et al.*, in press



Proposer des sauces et des condiments

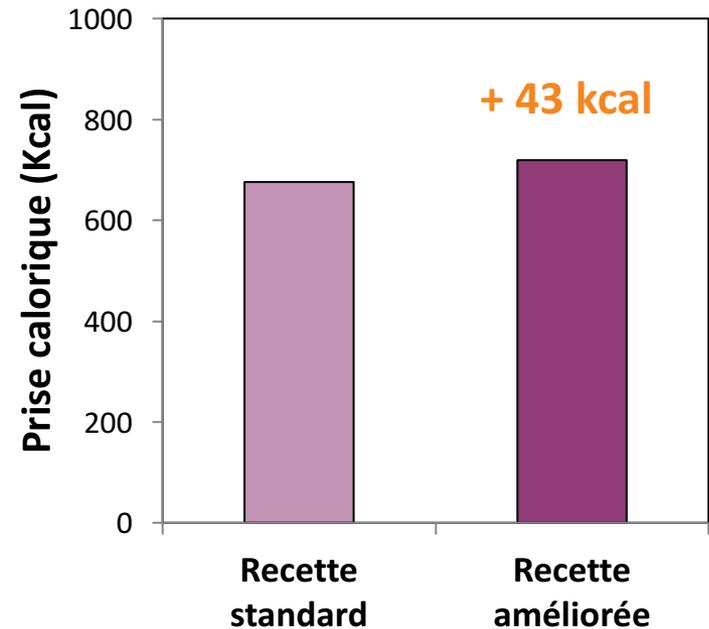
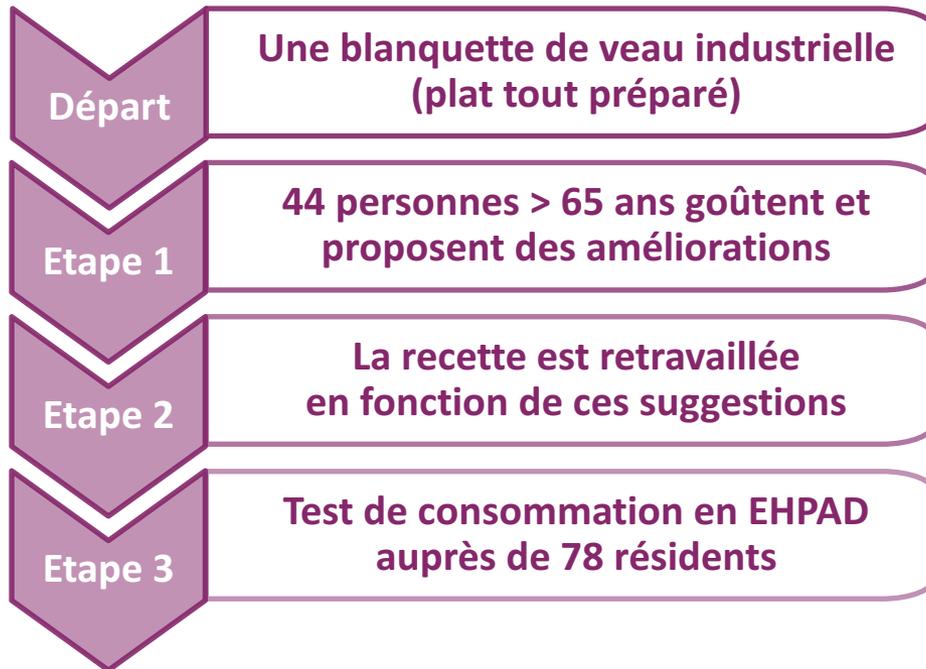
Des résultats encourageants, mais peu de solutions techniques





Développer des aliments *pour les seniors avec les seniors*

Entre co-création et commissions du goût



Sulmont-Rossé *et al.*, 2018



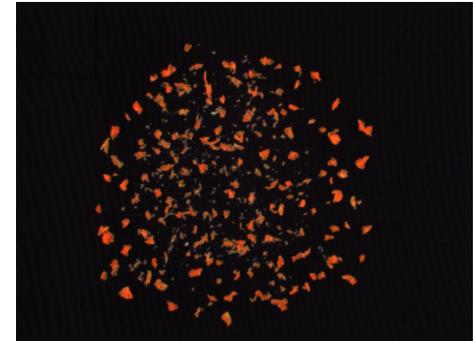
TROUBLES BUCCO-DENTAIRES ET TEXTURATION DES ALIMENTS



Troubles bucco-dentaires

Le vieillissement s'accompagne fréquemment de troubles bucco-dentaires

- Difficultés à mâcher
Perte de dents, dentier mal adapté
- Bouche sèche (xérostomie)
- Inflammation de la sphère orale
Gingivites, mycoses...
- Troubles de la déglutition (dysphagie)
Pathologie ORL, AVC, démence



Bakke *et al.*, 1990; Kohyama *et al.*, 2003; Steele *et al.*, 1997; Auvray *et al.*, 2003; Fucile *et al.*, 1998; Veyrone & Mioche, 2000
Photos© : test MMI, projet AlimaSSens



Proposer des aliments en texture modifiée

Alimentation hachée ou mixée





PASSÉ

PRÉSENT

FUTUR

Augmenter l'appétence visuelle des purées

Utilisation des techniques de la gastronomie moléculaire





Développer différentes textures pour différents troubles alimentaires

Cuisson basse température, marinade, feuilletage...



Cuisson à basse température (LT)

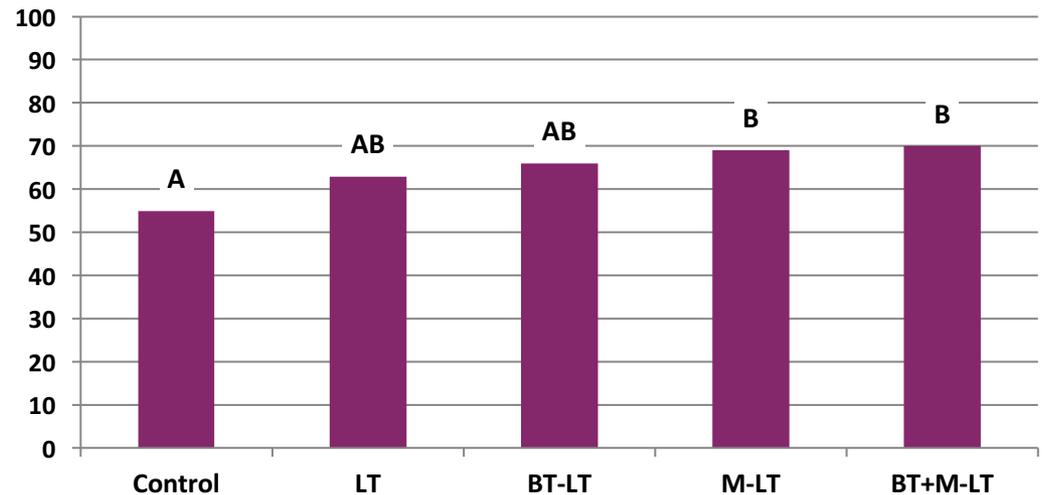


Attendrisseur de viande (BT)



Marinade sauce soja (M)

Facilité à mâcher



Vandenberghe-Descamps *et al.*, submitted



PERTE D'APPÉTIT ET ENRICHISSEMENT DE L'ALIMENTATION



Perte d'appétit

Augmenter la consommation de calories et de protéines

- Adapter les repas

Ajouter une collation avec un produit laitier, une crème aux œufs

Prévoir une collation nocturne

- Adapter les menus

Ajouter un produit laitier au petit-déjeuner

Ajouter une entrée protidique à base de sardines, de thon, d'œuf

- Adapter les recettes

Ajouter des dés de jambon dans la salade

Ajouter un œuf de plus dans une quiche ou dans une crème

- Augmenter la densité nutritionnelle des repas et des plats

Augmenter la consommation de calories et de protéines sans augmenter (voir en diminuant) la taille des portions





Prescrire des Compléments Nutritionnels Oraux (CNO)

Efficace, mais faible compliance et faible acceptabilité





PASSÉ

PRÉSENT

FUTUR

Améliorer l'offre en CNO

Réduction des volumes, gamme salée...





Développer une alimentation dense

Développement d'ingrédients et de recettes pour enrichir les aliments



POUR CONCLURE...





**Développer
des aliments adaptés
aux besoins, capacités
et préférences
des personnes âgées**



**Un enjeu majeur
pour prévenir et lutter
contre la dénutrition
au sein de cette population**

Pour conclure...

Comment garder le plaisir de manger malgré les difficultés ?

- Abandonner les solutions simples au profit de solutions qui reprennent l'aliment dans toutes ses dimensions (goût, arôme, texture, apparence...)
- Prendre en compte les attentes et les habitudes des personnes âgées
- Ne pas se satisfaire d'une solution unique au vu de la grande variabilité des préférences et des difficultés observée au sein de la population âgée

