



Quand lâ??avancÃ©e en Ãge grignote lâ??appÃ©tit !

## Description

*Comment Ã©viter la dÃ©nutrition qui guette ceux qui vivent longtemps ? Martine a glanÃ© des informations capitales au cours dâ??un colloque.*

**Par Martine Lelait**

Au dÃ©but du printemps, la Fondation FILSEINE, qui gÃ©re plusieurs EHPAD en Seine-Maritime et dans lâ??Eure, a organisÃ© un colloque sur la nutrition et dÃ©nutrition des personnes Ã©gÃ©es. Deux mÃ©decins hospitaliers â?? le professeur de nutrition Pierre DÃ©chelotte et le gÃ©riatre Pierre Emmanuel Cailleaux â?? ainsi que la chercheuse en alimentation et santÃ©, Carine Delayre Orthez, ont partagÃ© leurs travaux et observations.

PremiÃ¨re donnÃ©e notable qui est ressortie : la dÃ©nutrition touche plus de 10 % de la population des plus de 65 ans et augmente selon que lâ??on vit chez soi, Ã lâ??hÃ´pital ou dans un Ehpad oÃ¹ elle concerne jusquâ??Ã 38 % des personnes. Comment expliquer ce phÃ©nomÃ¨ne ? Une affaire de satiÃ©tÃ© qui nâ??est pas la mÃªme Ã tous les Ãges. Plus on est vieux, moins on a envie de manger et moins on mange. RÃ©sultat : la sarcopÃ©nie guette. Autrement dit, la masse musculaire fond et la force qui va avec aussi. Ce qui contribue Ã fragiliser dâ??autant les individus.

Une Ã©tude a dÃ©montrÃ© que prÃ©server ou redonner lâ??envie de manger Ã©tait donc essentiel pour revigorer la satiÃ©tÃ©. Comment y parvenir ? En misant sur lâ??aspect de lâ??assiette. Plus ce quâ??elle contient est mis en valeur, et appÃ©tissant et plus cela dÃ©clenche lâ??appÃ©tence. La quantitÃ© absorbÃ©e croit alors de 20 %. Le plaisir des rÃ©sidents dâ??Ehpad Ã table augmente de 15 %. Autre alliÃ© de lâ??appÃ©tit : les Ã©pices. Lâ??avancÃ©e en Ãge favorise la perte de goÃ»t. Important donc de relever les plats pour les rendre plus gustatifs.

Cela vaut Ã©galement pour les personnes qui ne peuvent plus mastiquer ou prÃ©sentent des troubles de la dÃ©glutition et qui sont au Â« texturÃ© Â» (repas mixÃ©s).

Ãvidemment, pour rÃ©ussir Ã dÃ©velopper ces bonnes pratiques en Ã©tablissement, il est fondamental de favoriser la coordination de lâ??ensemble des acteurs : direction, cuisiniers, diÃ©tÃ©ticien(ne), personnel soignant, personnel de serviceâ?!

En outre, des Ã©tudes ont dÃ©montrÃ© que le microbiote intestinal Ã©tait plus pauvre chez les sujets Ã©gÃ©s : il prÃ©sente moins de lactobacilles et de bifidobactÃ©ries. DÃ©pense l'importance de supplÃ©menter leur alimentation en ajoutant des protÃ©ines, des fibres, des prÃ©biotiques et des probiotiques, sans oublier la vitamine D. La nÃ©cessitÃ© de surdoser les protÃ©ines s'explique par le fait que le sujet les assimile moins et que toutes les protÃ©ines ne se valent pas en teneur d'acides aminÃ©s.

La table ronde qui a prolongÃ© ces prÃ©sentations scientifiques a approfondi ces idÃ©es en prÃ©sentant des actions dÃ©jÃ  mises en Ã©uvre et considÃ©rÃ©es, sinon comme exemplaires, en tout cas comme de belles avancÃ©es.

Ainsi, Edouard PignÃ©, directeur d'un EHPAD de la fondation Filseine dans l'Eure travaille avec SÃ©bastien Fontaine, le traiteur de « Aux saveurs retrouvÃ©es », qui concocte avec trois cuisiniers des repas pour une soixantaine de rÃ©sidents. Les menus sont conÃ§us et Ã©laborÃ©s sur place ce qui est propice Ã  la conservation des minÃ©raux contrairement aux minÃ©raux des plats issus de cuisines centrales rÃ©chauffÃ©s une fois arrivÃ©s Ã  destination.

Adeline Lescanne, directrice de Nutriset (entreprise implantÃ©e Ã  Malaunay et bien connue pour lutter contre la malnutrition infantile dans les pays oÃ¹ s'agit la famine) a expliquÃ© que son entreprise travaillait au dÃ©veloppement d'un produit alimentaire « AppÃ©ti-mix », hyperprotÃ©ique et hypercalorique, enrichi en vitamines et minÃ©raux qui se prÃ©sente sous la forme d'une pÃ¢te pouvant Ãªtre ajoutÃ©e directement aux prÃ©parations sans modifier leur texture ni altÃ©rer le goÃ»t des aliments. Aujourd'hui, ce produit n'est disponible que pour les collectivitÃ©s ; son dÃ©veloppement reste Ã  venir.

A noter que la prÃ©vention de la dÃ©nutrition ne devrait pas concerner que les collectivitÃ©s, hÃ´pitaux et EHPAD mais aussi les professionnels intervenant au domicile des personnes Ã©gÃ©es.

Cette prÃ©occupation en amorce une autre : la prÃ©vention du goÃ»t chez les baby-boomers habituÃ©s Ã  d'autres pratiques alimentaires que leurs aÃªnÃ©s, comportant plus de plats vÃ©gÃ©tariens et de cuisine du monde. Les Ã©tablissements vont devoir en tenir compte s'ils veulent faire venir Ã  table leurs rÃ©sidents de demain !

## Categorie

### 1. Reportages

**date crÃ©Ã©e**

05/06/2026