

MIEUX MANGER POUR VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

Publié le 9 août 2024



par Christian Du Brulle

Série : Les aliments dans tous leurs états (4/4)

Suite au vieillissement de la population, les questions nutritionnelles pour rester en bonne santé se font plus pressantes. « La création d'une gamme d'aliments enrichis en protéines et en antioxydants peut être un moyen de réduire l'incidence de la malnutrition et de la sarcopénie (perte de masse musculaire) lors du vieillissement. Par exemple, chez les résidents des maisons de retraite », indique Benoît Menne.

Avec quelques collègues du [Laboratoire de Sciences & Technologies alimentaires \(Meurice R&D/ Haute école Lucia de Brouckère\)](#), il vise à améliorer l'apport en protéines dans les assiettes de ce public spécifique. Enfin, « public spécifique », c'est une façon de parler! Ses tests portent sur des personnes âgées de... 65 ans, et plus. « Toutes ne sont pas nécessairement en maison de repos », convient-il. « D'où nos recherches auprès de maisons de repos de Bruxelles et de Wallonie, mais aussi au domicile de volontaires. »

Moins bonne assimilation des protéines

Leurs travaux s'inscrivent dans un projet de recherche du [pôle wallon Wagrallim](#). Les chercheurs rassemblés autour de Benoît Menne partent de constats simples. « Avec l'âge, nous assimilons moins bien les protéines. Dans les maisons de repos, les résidents peuvent aussi avoir des difficultés à ingérer la nourriture. Résultat: la malnutrition guette. Les nœuds du problème sont notamment la teneur en protéines et les apports en calories », expliquaient-ils lors de la dernière édition de la journée des chercheurs en Hautes Écoles, organisée par le [réseau SynHERA](#).

« Notre ambition est d'élaborer diverses recettes qui augmentent la teneur en protéines et en

antioxydants dans les aliments. Et ce, à destination d'un public très ciblé: les résidents de maisons de retraite. Mais sans que celles-ci ne s'en aperçoivent et sans stigmatiser celles qui ont besoin de ce surplus de protéines par rapport aux autres résidents », explique l'ingénieur de recherche.

« En clair, l'assiette qui est servie à l'ensemble des personnes autour d'une même table doit être la même, sans qu'on y décèle la présence d'une quelconque différence dans les aliments, leur aspect, leur texture ou leur couleur. Et en se passant de compléments alimentaires classiques qui ne sont pas toujours appréciés et qui risquent donc d'être délaissés lors du repas. »

Pâtes, pain, confiture, charcuterie...

L'équipe de chercheurs se concentre sur l'amélioration nutritionnelle de produits de base: du pain, des pâtes, de la compote, de la confiture, du chocolat, de la charcuterie... Le choix est vaste. « Notre but est de doper ces produits afin que les apports en protéines sur la journée augmentent d'une vingtaine de grammes », précise le bioingénieur.

Son équipe a déjà réalisé une étude clinique partielle dans une maison de repos. « Ce sont les changements de présentation de ces produits qui rebutent les personnes âgées », insiste Benoît Menne. « Prenons les confitures, si elles ne sont pas conditionnées dans les petits pots habituels munis d'un opercule, cela ne convient pas aux personnes habituées à ce type de produits. Par contre, les pâtes enrichies en protéines ne semblent pas poser de problème. »

A noter que tous les résidents de la maison de repos concernée n'ont pas été impliqués dans la première étude de terrain. « On s'est rendu compte que globalement, les résidents présentaient un état de santé moins bon que ce que nous pensions », indique un autre membre de l'équipe. « Les examens de santé réalisés préalablement à l'étude ont ainsi mené à l'exclusion de quasi la moitié des candidats potentiellement intégrables à notre étude. »

En ambulatoire, les compléments alimentaires passent mieux

Suite à cette première expérience aux résultats mitigés, les chercheurs ont développé une étude ambulatoire, réalisée au domicile de personnes âgées de plus de 65 ans et en bonne santé. Après quelques examens de base (prises de sang et exercices avec mesures par dynamomètre), ils leur ont proposé des compléments alimentaires hyper-protéinés à prendre pendant une période de trois semaines.

Après un mois, les résultats de nouvelles prises de sang et des exercices physiques proposés et jaugés à coup de dynamomètres ont montré d'intéressantes améliorations de la santé des participants.

« Nous allons répéter cette étude avec trois groupes différents: un témoin, un composé de volontaires bénéficiant d'enrichissement en protéines et un troisième avec des apports en antioxydants », précise encore Benoît Menne.

Ces résultats sont attendus avec intérêt par les partenaires du projet, dont deux entreprises wallonnes qui fabriquent des produits à base de fruits (compotes, confitures...) et de la charcuterie.