

48ème Journée Annuelle de Nutrition et Diététique : nutrition & vieillissement

Vendredi 25 janvier 2008 avait lieu au CNIT la 48ème Journée Annuelle de Nutrition et Diététique (J.A.N.D), dont le thème principal était : la nutrition et le vieillissement. Avec l'allongement important de la durée de la vie, le vieillissement est inéluctable mais une alimentation bien adaptée permet de ralentir ses signes. Cette journée a passé en revue les différents facteurs nutritionnels permettant de retarder la sénescence et de faciliter un vieillissement réussi, synonyme d'autonomie.

Le vieillissement de notre organisme résulte de plusieurs facteurs, aussi bien génétiques qu'environnementaux. Les processus du vieillissement sont en partie dus aux gènes impliqués dans la longévité ainsi qu'aux mécanismes liant l'alimentation à l'espérance de vie. Un nombre croissant d'études indique notamment que la restriction alimentaire entraîne des modifications du programme génétique qui conduisent à une augmentation de la longévité. Ces mêmes modifications semblent opposer au développement des pathologies liées à l'âge telles que les maladies cardiovasculaires, certains cancers, certaines maladies neuro-dégénératives ou encore le diabète.

L'identification des caractéristiques de ces mécanismes ouvre de nouvelles perspectives thérapeutiques intéressantes. En parvenant à les maîtriser, il pourrait en effet être possible de favoriser le ralentissement, ou même la prévention, de certains événements délétères associés au vieillissement.

De plus, les facteurs environnementaux influent sur les processus de vieillissement en les accélérant ou en les ralentissant. Du point de vue environnemental, on a constaté une adaptation démographique de la population à la disponibilité en aliments. Ces mécanismes adaptatifs dépendent de gènes dont l'activité est modifiée en réponse à une restriction alimentaire sans malnutrition, et influe en partie sur le niveau d'activité métabolique.

Parmi les différentes dimensions qui permettent à une personne âgée de conserver son autonomie, nous présenterons dans ce premier article l'importance d'un apport protéique régulier et de qualité pour conserver sa masse musculaire.

Une bonne conservation de la masse musculaire est essentielle. Elle permet une conservation relative de l'indépendance, via la mobilité. En effet lorsque l'apport en protéine est insuffisant chez la personne âgée, une réduction progressive de la masse musculaire a lieu : phénomène baptisé la sarcopénie. Elle constitue un facteur majeur d'invalidité et de baisse de la qualité de vie des personnes âgées. Une trop faible densité musculaire diminue la mobilité ainsi que le niveau d'activité physique et favorise la rupture du lien social.

La sarcopénie est associée à des altérations métaboliques telles que :

- l'augmentation de la masse grasse (adiposité),
- la diminution de la sensibilité à l'insuline,
- la diminution de la densité osseuse, facilitant l'ostéoporose,
- l'augmentation du risque de chutes et de fractures (col du fémur en particulier).

Il reste encore difficile de savoir si la perte musculaire liée à l'âge est une conséquence inévitable du vieillissement (génétique) ou si les facteurs environnementaux, en particulier les troubles nutritionnels alliés à la sédentarité, sont ses causes essentielles.

Sur le plan métabolique, les protéines de notre organisme sont en perpétuel renouvellement. Pour veiller à ne pas avoir de fonte musculaire, il faut un équilibre entre les apports protéiques alimentaires et le renouvellement tissulaire de notre organisme. Avec l'avancée en âge, un déséquilibre entre la synthèse et la dégradation des protéines musculaires se met en place à cause du vieillissement de différentes fonctions. Ce déséquilibre est augmenté par une insuffisance d'apport protéique, et notamment en certains acides aminés qui permettent une forte synthèse protéique (certains acides aminés sont capables de modifier la capacité de l'organisme à synthétiser les protéines). Il faut donc absolument apporter ces protéines par l'alimentation et qu'elles soient :

- en bonne quantité,
- de qualité,
- réparties correctement sur la journée.

Il faut donc être particulièrement vigilant quant aux apports protéiques, car avec la diminution de l'appétit et une plus faible envie de viande, poisson ou œufs, ainsi que d'éventuels problèmes de mastication, la sarcopénie peut se déclencher très vite.

De plus, chez le sujet âgé, en période de digestion après le repas (post prandial), la synthèse de protéines musculaires est plus ou moins efficace en fonction des acides aminés présents au cours du repas (il faut veiller à avoir des aliments avec une bonne « valeur biologique »). Il faut être aussi attentif sur le plan infectieux, et inflammatoire, car ces derniers facilitent le catabolisme, donc la perte de masse musculaire.

En d'autres termes, pour lutter contre la perte musculaire afin de conserver son autonomie, il faut maintenir un bon apport en protéines car leur consommation est souvent spontanément réduite. Un apport journalier de viande, poisson ou œufs est donc indispensable et paraît plus judicieux le midi. Il est aussi utile de rappeler que la production de masse musculaire chez les sujets âgés est fortement limitée, et qu'il faut donc toujours avoir pour objectif de ne pas perdre la masse musculaire existante. Le contrôle du poids doit être régulier afin de vérifier sa stabilité. En complément de ces mesures nutritionnelles, il est important de rappeler l'importance de la pratique d'une activité physique régulière.

Elodie HIRIGOYEN, Diététicienne Nutritionniste exerçant à Paris, pour Agevillage.com