

Bien manger pour bien vieillir !

Des chercheurs de Tours s'intéressent depuis 7 ans au plaisir alimentaire des personnes âgées. Les résultats obtenus montrent que le « plaisir » de manger est nécessaire à une bonne alimentation. Ce plaisir impactant le « bien vieillir », les besoins d'études dans ce domaine sont cruellement d'actualité compte tenu du vieillissement de la population française. Par la suite, ils souhaitent trouver des solutions efficaces et personnalisées que ce soit à domicile ou en institution.

• **Nathalie Bailly, maître de conférences au laboratoire Psychologie des âges de la vie université François-Rabelais de Tours**

Le plaisir de bien manger

Il existe des liens forts entre le plaisir de manger, l'appétit et le statut nutritionnel des séniors. De plus, le plaisir de manger diminue fortement chez les personnes âgées en situation de dépendance alimentaire¹. Mais si la mise en place d'aides pour les personnes est incontournable, elle « dépossède » les personnes de l'acte alimentaire. Cette perte de contrôle nécessite de réfléchir à de nouveaux types « d'accompagnement alimentaire » pour les personnes les plus vulnérables.

Ces conclusions sont le résultat de projets collaboratifs, Aupalesens² et Renessens³, auxquels nous avons participé. Ils ont été obtenus par le biais de questionnaires et d'entretiens portant sur le comportement alimentaire des personnes âgées.

Maintenant, une mesure du plaisir alimentaire reste à valider. Cette mesure comprend deux dimensions : le plaisir consommatoire et le plaisir anticipatoire, afin de comprendre leur impact sur le statut nutritionnel des personnes âgées. Le plaisir consommatoire, ou activité hédonique, concerne le fait aimer les saveurs, les sensations qu'accompagnent un bon repas, etc. Le plaisir anticipatoire concerne cette fois le fait d'aimer l'odeur d'un repas que l'on prépare, se réjouir d'aller au restaurant, etc.

Alimentation et personnes âgées, thème de recherche

Lorsque l'on s'intéresse au vieillissement, le plaisir est une notion peu étudiée certainement parce que dans l'imaginaire collectif, il devient difficile de se faire plaisir à partir d'un certain âge. L'une des thématiques de l'équipe Gérontologie et vie quotidienne du laboratoire Psychologie des âges de la vie de l'université de Tours porte sur « alimentation et personnes âgées ».

Nos objectifs sont multiples :

- . favoriser le plaisir alimentaire aussi bien en institution qu'à domicile ;
- . comprendre les effets de la délégation alimentaire sur la dénutrition des personnes âgées ;
- . identifier des profils de mangeur au sein de la population âgée afin de personnaliser l'accompagnement ;
- . proposer des modèles explicatifs prenant en compte les facteurs sociologiques, physiques et psychologiques concernant le statut nutritionnel des personnes âgées.

Réflexion autour du bien vieillir

S'interroger sur l'alimentation au fil du vieillissement ouvre une réflexion autour du « bien vieillir ». Vieillir en bonne santé physique et mentale suppose que soit maintenue le plus longtemps possible une

« ... favoriser le plaisir alimentaire aussi bien en institution qu'à domicile »

prise alimentaire qui réponde certes aux besoins nutritionnels du corps vieillissant mais sans pour autant oublier les besoins hédoniques des personnes. Les années futures vont voir le nombre de personnes âgées en perte d'autonomie physique et psychique augmenter et il appartient à tous les professionnels de la santé de savoir dès aujourd'hui s'adapter et proposer des solutions innovantes en matière d'alimentation.

Pourquoi s'intéresser aux personnes âgées

En 2060, selon l'INSEE, la France verra son nombre de personnes âgées de 70 ans et plus multiplié par deux, et celui des 90 ans et plus quintuplé ! Ce vieillissement démographique a des conséquences sur la santé physique de la population et sur leur comportement alimentaire. L'addition de troubles tels que les difficultés de déglutition, de mastication, la perte de mobilité, les troubles cognitifs, l'isolement social ou encore la réduction de l'activité physique

entraînent bien souvent une diminution de l'appétit et de la prise alimentaire qui accélèrent le processus de dénutrition. La dénutrition reste une maladie silencieuse qui touche pourtant 400 000 personnes âgées à domicile en France et 270 000 personnes en institution.

Dans le secteur de la santé, un certain nombre d'initiatives ont été mises en place (apport de calories, nutriments, compléments nutritionnels oraux ...) sans que cela permette de réduire la dénutrition. Car manger ne se résume pas à la satisfaction de besoins physiologiques, cela va bien au-delà ! En effet, manger, ce n'est pas seulement se nourrir, c'est aussi partager, ressentir des émotions, des sensations, se souvenir d'odeurs liés à notre enfance ou des moments de convivialités ... manger c'est aussi et avant tout du plaisir !

1-le fait de déléguer tout ou une partie de l'approvisionnement et/ou la préparation des repas à un tiers

2-Aupalesens : Augmenter le plaisir alimentaire des séniors pour une meilleure santé. Projet collaboratif réalisé entre 2010 et 2013.

3-Renessens : Réussir écologiquement une nutrition équilibrée et sensoriellement adaptée pour senior. Projet collaboratif réalisé entre 2013 et 2017.

