

Lutter contre la perte du plaisir de manger en gériatrie : les alternatives sensorielles

Claire Sulmont-Rossé

Directrice de recherche INRAE

Centre des Sciences du Goût et de l'alimentation, Dijon



Mise en bouche...

**Manger des aliments savoureux,
ayant un bon goût**

**Manger des aliments bien présentés,
avec un bel aspect**

**Manger des aliments
bons pour ma santé**

**Manger des aliments
dont je connais l'origine**

**Manger des aliments
que j'ai l'habitude de consommer**

**Manger des aliments tendres,
faciles à mâcher**

**Manger des aliments
faciles à préparer**

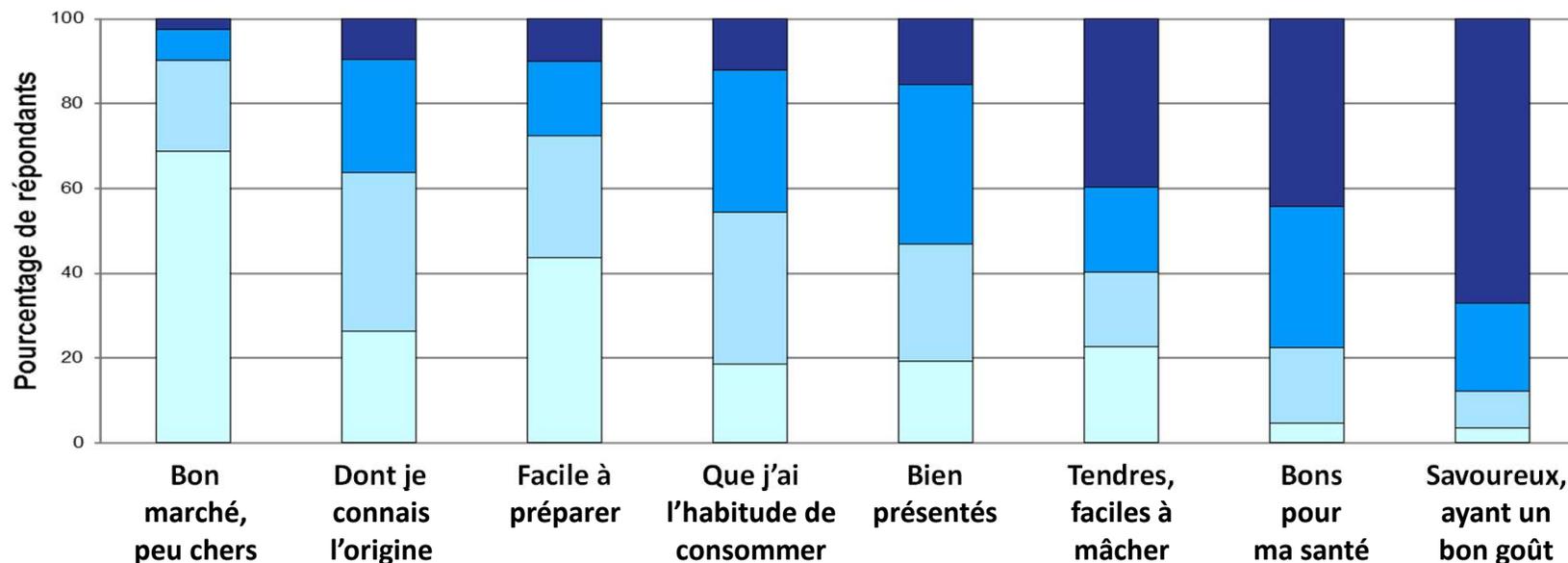
**Manger des aliments
bon marché, peu chers**



Mise en bouche...

Important - - - Important - Important + Important + + +

Personnes âgées dépendantes pour leur alimentation



Enquête RENESSENS, 2015; n=319 Français > 65 ans dépendants pour leur alimentation, à domicile et en institution

Le vieillissement : Quel impact sur la perception chimiosensorielle ?



Vieillessement et perception chimiosensorielle

Le vieillissement s'accompagne d'une baisse de la capacité à percevoir les odeurs et les saveurs

- **Baisse de la capacité à détecter**
- **Baisse de la capacité à discriminer**
- **Diminution des intensités perçues**
- **Baisse de la capacité à identifier**
- **Adaptation plus prononcée et récupération plus lente**

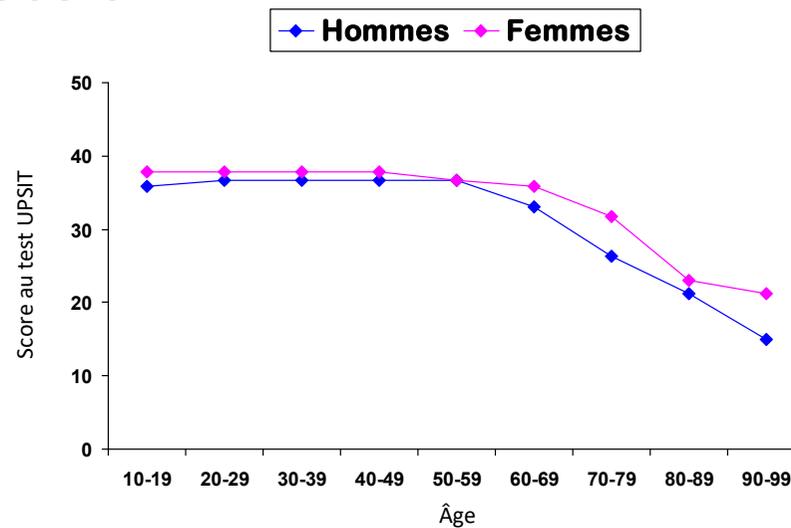
Olofsson et al., 2021; Methven et al., 2012

Vieillesse et perception chimiosensorielle



Enquête auprès de 1955 lecteurs de National Geographic

- Test UPSIT : identification de 50 odeurs selon une procédure à choix-forcé parmi 4 propositions



Doty, 1986

Vieillesse et perception chimiosensorielle

Mojet et al. (2003)

- Comparaison de l'intensité perçue entre des jeunes adultes (19-33 ans) et des seniors (60-75 ans) pour différents stimulus sapides

Saveur	Composé	Dans l'eau	Dans un aliment	Aliment
Salée	NaCl	*	*	Mayonnaise
Sucrée	Saccharose	*	*	Thé glacé
Acide	Acide citrique	*		Soupe tomate
Amer	Quinine	*		Boisson chocolatée
Umami	MSG	*		Bouillon

Vieillesse et perception chimiosensorielle

Enquête AUPALESSENS

- 559 Français > 65 ans autonomes et dépendants
- Evaluation des capacités chimiosensorielles

Odeurs et saveurs

Détection, discrimination, catégorisation

Intensités très faible à moyenne



Sulmont-Rossé et al, 2015



Centre des Sciences
du Goût et de
l'Alimentation

Claire Sulmont-Rossé
CODES, 23 novembre 2023, Valbonne

Sulmont-Rossé et al. (2015) : test des capacités chimiosensorielles (détection, discrimination, catégorisation) auprès de 559 français > 65 ans



Segment 1 – 43%

Olfaction & gustation préservées

- + autonomes
- médicaments avec effets secondaires sur le “goût”



Segment 2 – 33%

**Olfaction préservée
Gustation très altérée**

- Sur-estiment leur capacité à percevoir la saveur salée



Segment 3 – 21%

Olfaction & gustation diminuées

- + dépendants
- + médicaments avec effets sur le “goût”
- statut cognitif

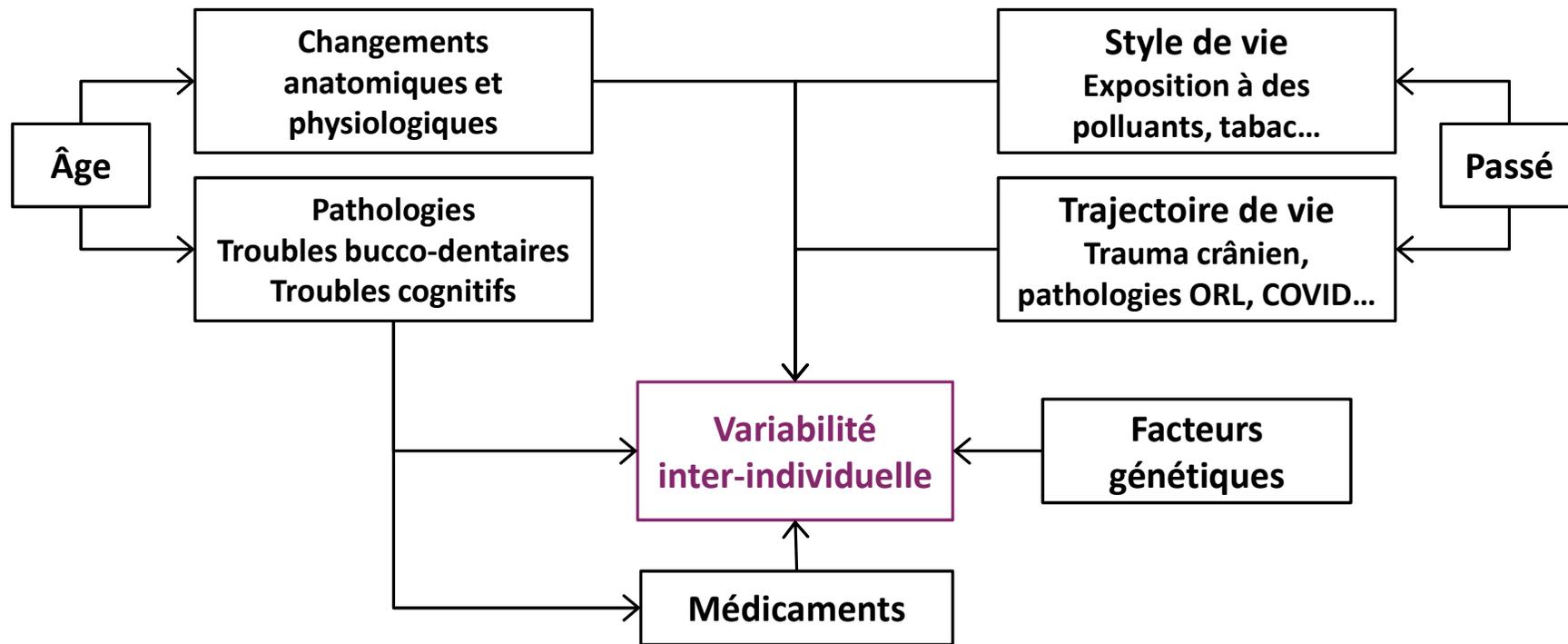


Segment 4 – 3%

**Olfaction très altérée
Gustation diminuée**

- + dépendants
- + médicaments avec effets sur le “goût”

Vieillesse et perception chimiosensorielle



Altération de la perception du goût : Quelles conséquences sur l'alimentation ?



Altération de la perception du goût et alimentation

Impact sur le plaisir à manger

- Duffy et al. (1996)

Une baisse des capacités olfactives est associée à une baisse d'intérêt pour les activités liées à l'alimentation

- Arganini & Sinesio (2015)

Une baisse du plaisir à manger est observée chez les seniors qui rapportent un déclin de leur capacité à percevoir le goût des aliments (auto-évaluation)

Cette corrélation disparaît quand les capacités chimiosensorielles sont objectivées par des tests : pas de corrélation entre plaisir à manger et performances aux tests chimiosensoriels

Altération de la perception du goût et alimentation

Impact sur la prise alimentaire

- Kremer et al., 2014

Légère ↘ de la consommation de snacks avec le déclin des capacités olfactives

- Duffy et al., 1995

↗ de la consommation de graisses saturées avec le déclin des capacités olfactives

- Griep et al., 1996

↘ de la prise énergétique avec le déclin des capacités olfactives

- Gopinath et al., 2016

↘ de la qualité du régime alimentaire avec le déclin des capacités olfactive (moins bon suivi des recommandations nutritionnelles)

Altération de la perception du goût et alimentation

Impact sur la dénutrition

- Toussaint et al. (2015) : pas de corrélation entre capacités olfactives et statut nutritionnel (n=345 > 55 ans)

Le déclin des capacités chimiosensorielles avec l'âge est souvent cité comme un facteur de risque de la dénutrition chez la personne âgée

- A ce jour, il n'existe pas de preuves scientifiques solides
- Mais : peu d'études avec des personnes souffrant de troubles +++

Maintenir le plaisir à manger chez la personne âgée



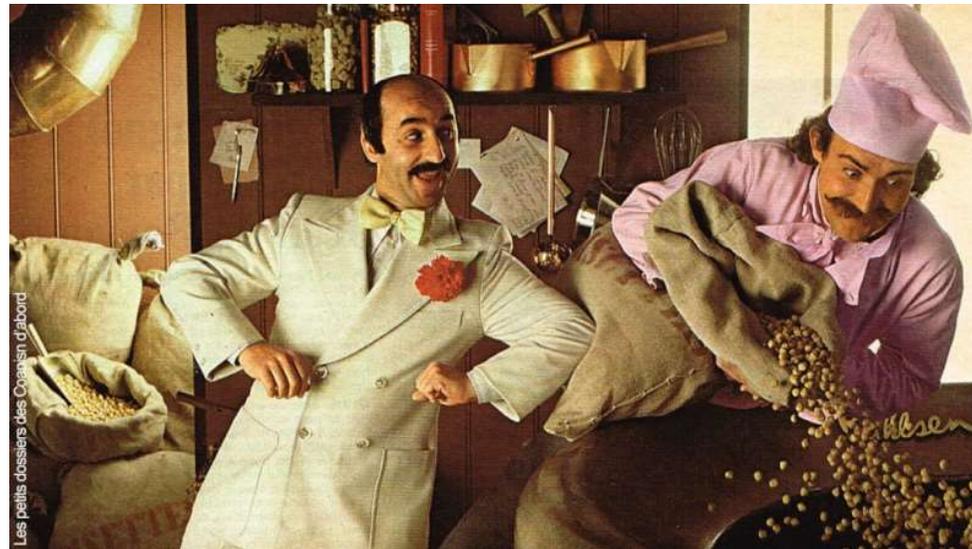
Centre des Sciences
du Goût et de
l'Alimentation

Claire Sulmont-Rossé
CODES, 23 novembre 2023, Valbonne

15

Maintenir le plaisir à manger

Renforcer la flaveur des aliments

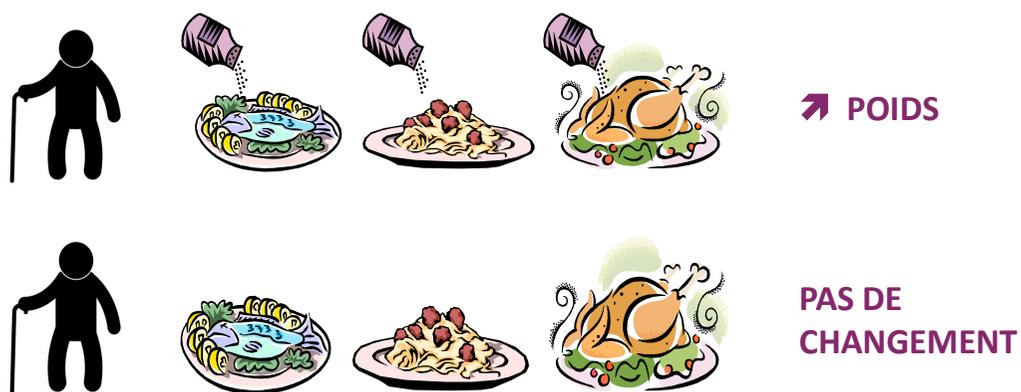


Maintenir le plaisir à manger

Renforcer la flaveur des aliments

- Etude clinique de 16 semaines en maison de retraite

Renforcement de la valeur des plats principaux pour un groupe de sujets



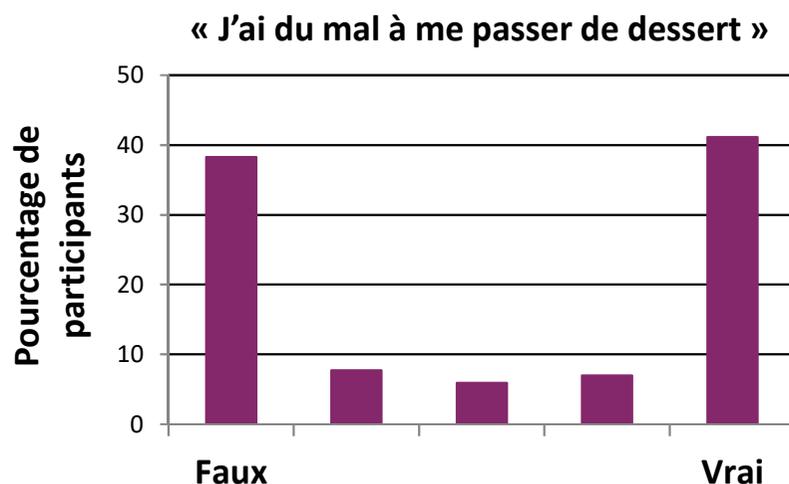
Mathey et al., 2001 ; Essed et al., 2007

Référence	Aliment	Dimension sensorielle renforcée	Effet sur la prise alimentaire
Bellisle et al., 1991	2 soupes, riz, purée	Saveur umami	Oui + pour 2 aliments
Schiffman & Warwick, 1993	30 plats salés	Flaveur	Oui + pour 3 aliments
De Jong et al., 1996	Confiture de fraise, yaourt à la fraise, boisson à l'orange	Sucre	Non
Griep et al., 1996	Soupe de tomate, Quorn Yaourt	Flaveur	Oui + pour le yaourt
Mathey et al., 2001	Plats de viande	Flaveur	Oui +
Essed et al., 2007	Plats de viande	Flaveur et/ou MSG	Non
Koskinen et al., 2003	Yosa	Flaveur	Non

Maintenir le plaisir à manger

Se méfier des idées préconçues !

- « Plus on vieillit, plus on aime le sucre » : c'est FAUX !!!

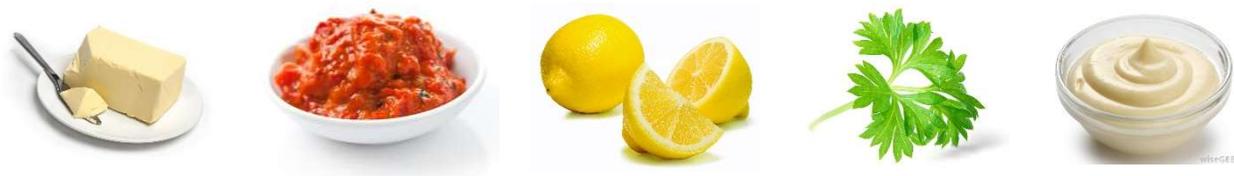


Sulmont-Rossé et al., 2016, Nutrition & Endocrinologie ; Sulmont-Rossé et al., 2016, In Hugol-Gential, L'Harmattan

Maintenir le plaisir à manger

Permettre aux personnes âgées d'assaisonner les plats à leur goût

- Proposer des sauces et des condiments



Appleton, 2009 ; Divert et al., 2015



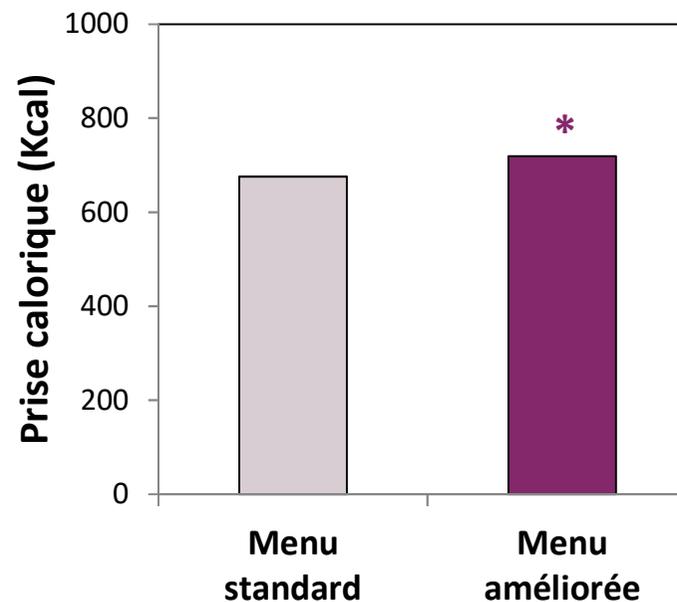
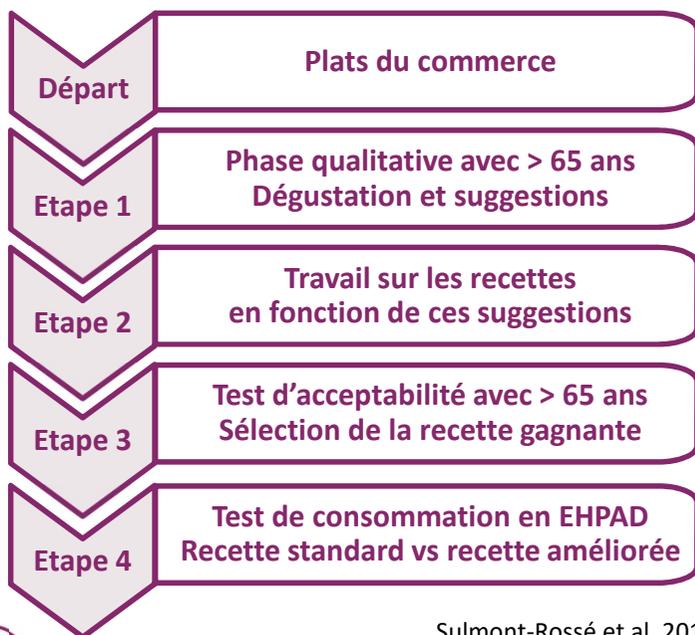
Centre des Sciences
du Goût et de
l'Alimentation

Claire Sulmont-Rossé
CODES, 23 novembre 2023, Valbonne

20

Maintenir le plaisir à manger

Co-créer des aliments avec les seniors



Sulmont-Rossé et al, 2018, *In Ares & Varela* (eds), *Methods in Consumer Research*, Van Wymelbeke et al, 2020, *Appetite*

Conclusion



Conclusion

Avec l'âge, les systèmes sensoriels vieillissent : on « sent » de moins en moins bien, de même qu'on « voit » ou qu'on « entend » de moins en moins bien

- Les personnes âgées ont des difficultés à percevoir les odeurs et les saveurs peu intenses

Mais la grande majorité des personnes âgées restent capables de percevoir les odeurs et les saveurs des aliments !



Conclusion

Il n'existe à ce jour aucune démonstration claire d'un lien entre diminution des capacités chimio-sensorielles et prise alimentaire

En fait, la diminution de la sensibilité olfactive est très probablement associée à une "remise à jour" permanente de nos souvenirs alimentaires



Conclusion

Si un aliment n'est pas bon, les personnes âgées ne vont pas l'apprécier, tout comme des sujets plus jeunes...

- Une diminution de la prise alimentaire aura des conséquences plus dramatiques chez des sujets âgés que chez des sujets jeunes
- Spirale de la dénutrition



Conclusion

Des repas...	Bons à penser	Bons à regarder	Bons à manger
Aliment	Menu et recettes conformes aux habitudes de cette génération	Présentation correcte (sans être forcément sophistiquée)	Goût plaisant, texture adaptée, ne pas négliger les aliments plaisirs
Service	Menu affiché lisible, exact et compréhensible	Des plats identifiables ou identifiés	Température adaptée (froid, chaud, mais pas tiède !)
Contexte	Un temps pour manger... et c'est tout ! Limiter les stress pré-repas	Décor de salle à manger, table dressée, vaisselle adaptée	Convivialité : interaction avec les résidents et le personnel !

Pour aller plus loin

Guide Grand âge et petit appétit

- Téléchargeable gratuitement

<https://www2.dijon.inrae.fr/senior-et-sens/guide.php>

Merci de votre
attention !

