



HAL
open science

Dénutrition chez les seniors : des repas mixés avec du goût

Claire Sulmont-Rossé

► **To cite this version:**

Claire Sulmont-Rossé. Dénutrition chez les seniors : des repas mixés avec du goût : Publié sur lequotidien.lu/. 2015, 2 p. hal-01304532

HAL Id: hal-01304532

<https://hal.science/hal-01304532>

Submitted on 5 Jun 2020

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Magazine Dénutrition chez les seniors : des repas mixés avec du goût

Dénutrition chez les seniors : des repas mixés avec du goût

L'alimentation mixée est devenue un enjeu d'avenir contre la dénutrition dont souffrent les personnes âgées.



Sylvie Gaudron, une diététicienne, et Yannick Strottnner, consultant culinaire, préparent les plats mixés. (Photo : AFP)

"Depuis un certain temps, je me sens plus en forme, je mange mieux", assure Albertine, une fringante retraitée de 93 ans, passée à l'alimentation mixée il y a un an à la résidence Montclair, une maison de retraite privée du Cellier (Loire-Atlantique). En matière de mixé-lisse, "il y a quelques années le menu se cantonnait parfois à "entrée, plat dessert", le tout mixé (en même temps) et servi à la louche...", explique Yannick Strottnner, conseiller au Centre culinaire contemporain de Rennes et président de l'Association culinaire des établissements hospitaliers de France (Acehf).

Mais, face à la pression des familles et des résidents, parfois réduits à manger chaque jour une bouillie peu ragoûtante, les choses ont changé. D'autant plus que la texture modifiée représente aujourd'hui en moyenne 29 % des repas dans les établissements pour personnes âgées (contre 22 % en 2007), voir au-delà de 50 % pour certaines Institutions spécialisées. En 2060, selon une projection de l'Insee, 23,6 millions de personnes seront âgées de 60 ans ou plus en France, soit une hausse de 80 % sur une cinquantaine d'années.

> Un problème de santé publique

Le sujet est devenu un problème de santé publique : certains seniors, atteints de dysphagie (fausse route alimentaire), cachent leurs difficultés de peur d'être contraints de passer à l'alimentation mixée en se privant des aliments difficiles à mâcher ou avaler, et tombent ainsi dans la dénutrition, qui touche entre 15 à 40 % d'entre eux. D'autres tentent de manger normalement, multipliant les risques de fausse route. "Les aliments passent dans les poumons... c'est une hantise du personnel médical", assure Claire Sulmont-Rossé, chercheuse spécialisée dans l'alimentation des seniors à l'INRA de Dijon.

Car outre l'étouffement, l'autre risque, à long terme, est une infection des poumons. C'était le cas d'Albertine pour qui "l'alimentation ne passait pas bien, je ne pouvais pas avaler", explique-t-elle. Elle avait fini par se priver de nombreux aliments dont la viande, et s'en était retrouvée affaiblie. Finalement, elle est passée au "tout mixé", comme elle le dit fièrement, et, depuis, "Albertine a pris du poids, elle a très bien accepté le fait de passer au mixé", assure Amélie, qui sert les repas en salle.

La résidence Montclair, un établissement privé flamboyant neuf qui accueille 80 résidents, dont 15 à 20 % se nourrissent en texture modifiée, a fait le choix d'une équipe de trois cuisiniers à temps plein pour offrir une alimentation personnalisée, et non collective, avec le même menu pour tous, mais une texture adaptée à chacun. "On fait de la restauration normale", explique Régis Padiou, le chef de cuisine de la résidence qui a fait une formation spécialisée sur le mixé au Centre culinaire contemporain de Rennes. Avec son second, Ludovic Richard, ils font eux-mêmes leurs charcuteries, leurs pâtisseries. La bûche de Noël était ainsi une vraie bûche... avec crème au beurre. Car, à partir d'un certain âge, le plaisir de manger et la nécessité d'avoir des aliments riches passe avant celle de faire des régimes, estiment les professionnels.

Pour accélérer cette révolution en cuisine, des recherches sont en cours comme à Rennes, au Centre culinaire contemporain, où Sylvie Gaudron, diététicienne-nutritionniste, en tandem avec Yannick Strottnner, planche sur l'alimentation mixée pour "redonner envie de manger" aux seniors.

Dans leur laboratoire, ils confectionnent par exemple une tarte au citron avec un biscuit gélatifié, tout aussi lisse et fondant en bouche que la crème de citron, présentée à l'assiette comme un plat gastronomique. Le centre a lancé en 2013 des concours de chefs en France, et propose aussi des formations sur l'alimentation à texture modifiée. "Le mixé est un mal nécessaire mais les cuisiniers ne savaient pas comment le traiter", note Sylvie Gautron, la chef de projet sur le mixé, qui insiste sur la nécessité de "booster le goût et la couleur" et de leur donner une forme qui donne envie. "Il y a eu beaucoup de progrès dans le domaine de la cuisine moléculaire. On a aujourd'hui l'avantage de la technologie, on peut redonner de la forme aux produits mixés", explique Claire Sulmont-Rossé.

Le Quotidien (avec AFP)

Like Share 2 people like this. Sign Up to see what your friends like.

SPORTS

> Basket

Play-offs - Le T71 se reprend



Play-offs (2e journée), fessés par les Musel Pikes la semaine certes tardivement, la mesure de Soleuvre, dernière, les joueurs dudelangeois ont rectif...

LIRE LA SUITE

> Cyclisme

Jungels, star de l'Étoile



Étoile de Bessèges, Bob Jungels a débloqué le compteur de l'équipe Trek en écrasant le contre-la-montre final de 12 km. Il remporte non seulement l'ét...

LIRE LA SUITE

Quand Drucker s'attaque au Qatar



Tour du Qatar (8-13 février) - Le Luxembourgeois effectuera ses grands débuts sous ses nouvelles couleurs de

CULTURE

> Cinéma

Bob l'éponge cartonne au box-office nord-américain (Vidéo)



Le nouveau "Bob l'éponge" a détrôné American Sniper en tête du box-office nord-américain, selon des chiffres publiés dimanche. Bob l'Ep...

LIRE LA SUITE

Cérémonie des Baftas : menu vegan, Bafta d'honneur et footballeur (Vidéo)



Un ex-footballeur, des James Bond girls et un astrophysicien pour couronner les stars, un menu spécialement vegan ou encore Alexandre Desplat comme se...

LIRE LA SUITE

> Expos et arts

Napoléon croqué par les caricaturistes de son époque au British Museum



Un Napoléon au corps d'araignée, tissant sa toile autour de l'Europe : le

MAGAZINE

> Auto

Autofestival : Audi leader chez les premium



L'Audi A3 augmente ses ventes de plus de 22% sur un an et termine 2014 à la deuxième place du podium des ventes, derrière l'indétrônable Golf de Volks...

LIRE LA SUITE

Autofestival : Fiat 500, le retour d'un sacré numéro



Fiat présente deux nouveautés : la Doblò et une nouvelle déclinaison de son numéro fétiche, la 500X. La Fiat 500X, le nouveau SUV familial du con...

LIRE LA SUITE

> Insolite

Vaste coup de filet sur fond de trafic d'hippocampes déshydratés



Un stock de 19 000 hippocampes, espèce protégée par la convention de Washington sur les espèces menacées de disparition, a été saisi jeudi à

SCIENCE ET TECHNIQUE

> Multimédia

Voitures connectées ouverte au piratage



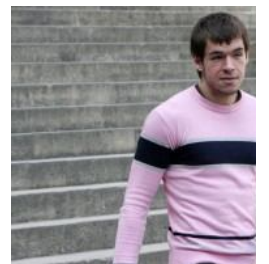
Presque toutes les voitures connectées sont vulnérables à des cyberpirates, qui pourraient voler des données personnelles ou...

Netflix se lance à Cuba



Le site américain de vidéo en ligne a ouvert lundi son service à Cuba dans un contexte de normalisation de l'île et Washington...

Un acteur majeur du téléchargement illégal, face aux procès du cinéma



Le procès de Vincent Valade, de téléchargement illégal et de répertoriage de liens permettant aux internautes de télé...