

Géroscopie

POUR LES DÉCIDEURS EN GÉRONTOLOGIE

L'information spécialisée des professionnels en gérontologie - N° 29 - février 2013 - 13 €



Dossier
page 11

Où loger nos aînés ?

Les offres d'hébergement

Vue de la Marpa de Montalzat (Tarn-et-Garonne)

Droits de la personne âgée • page 7

**Les résidents
sont-ils expulsables
pour impayés ?**

Focus Sécurité - Incendie • page 20

**Comment préparer
sa visite périodique ?**

Interview • page 32

**Richard-Pierre
Williamson**

Président de l'ANC-CLIC



La Sarcopénie

Syndrome gériatrique et reco

Entre mobilité réduite et dénutrition, les résidents d'EHPAD sont particulièrement à risque de sarcopénie. Il est donc primordial de la dépister très tôt. En effet, elle touche à ce jour 25% des personnes de moins de 70 ans et plus de 30% des personnes de plus de 80 ans ⁽¹⁾.

De ce fait, il est capital de dépister, diagnostiquer, mettre en place des solutions... et une politique de prévention de la sarcopénie.

Le vieillissement a de nombreuses conséquences sur notre organisme, une des plus importantes étant la modification de la composition corporelle: dès 30 ans, le tissu musculaire subit une lente dégénérescence au profit de la masse grasse. Ainsi, entre 20 et 70 ans, la masse musculaire diminue de moitié ⁽¹⁾. Selon son intensité, cette fonte musculaire liée à l'âge présente des conséquences pouvant être graves: faiblesse, fatigabilité, diminution de la qualité de vie, mais également fragilité, troubles de la marche, risques accrus de chutes, de fractures et de perte d'autonomie. À ce stade, la fonte musculaire liée à l'âge est une pathologie: la sarcopénie.

La sarcopénie se définit comme une baisse progressive et généralisée au cours du vieillissement ⁽²⁾ de:

- La masse musculaire quantifiable par des mesures anthropométriques, par impédancemétrie ou absorptiométrie biphotonique (DEXA)
- La force musculaire (estimée par la force de préhension)
- La performance physique (vitesse

de la marche, lever de chaise, get-up-and-go).

C'est une pathologie multifactorielle notamment due à des changements hormonaux, à une insuffisance d'apports protéiques, à une sédentarité... Toutefois, elle est principalement due à une diminution de synthèse protéique musculaire postprandiale chez une personne âgée par rapport à un adulte jeune. Ceci se répétant tous les jours, la sarcopénie s'installe progressivement ⁽¹⁾.

La nutrition pulsée

Contre la sarcopénie, la prévention s'impose. La plus évidente, est la pratique d'une activité physique régulière et adaptée. En effet, elle permet d'améliorer l'équilibre, de stimuler les muscles et la souplesse du corps mais aussi d'entretenir des liens sociaux.

Il est également essentiel d'adopter une alimentation saine, suffisante, équilibrée, et enrichie en certains nutriments. Ainsi, les effets de plusieurs nutriments sur la fonte musculaire liée à l'âge ont été étudiés:



- Les protéines: apporter suffisamment de protéines dans les aliments permet à l'organisme d'entretenir et de réparer les muscles. Une stratégie permettant d'augmenter la synthèse protéique musculaire après un repas a été proposée par des médecins chercheurs de l'Hôpital Émile-Roux (Créteil) et de l'Université Paris Descartes: apporter 80 % des besoins quotidiens en protéines sur un seul repas, le déjeuner. C'est ce que les spécialistes appellent la nutrition pulsée. Cette stratégie est efficace ⁽³⁾, mais elle est difficile à réaliser au quotidien, et surtout quotidiennement chez soi.

Recommandations de prévention



© JPC-PROD - Fotolia.com

La vitamine D est très importante dans la prévention de l'ostéoporose et semble également permettre de réduire de 19 à 23 % le risque de chutes liées à la faiblesse musculaire

chez les personnes de plus de 65 ans. Des recommandations commencent donc à être diffusées sur le bénéfice d'une complémentation en vitamine D3 de 800 UI par jour (soit 20 µg) chez les personnes âgées.

La leucine a beaucoup été étudiée car elle augmente la synthèse des protéines musculaires mais son efficacité est restreinte car sa biodisponibilité est limitée: une alimentation enrichie en leucine n'a aucun impact sur la masse et la force musculaire, ni sur la composition corporelle chez la personne âgée (4).

Stratégie innovante

Enfin, la complémentation nutritionnelle en citrulline est une stratégie innovante et tout à fait intéressante. La citrulline est le seul acide aminé présentant une excellente biodisponibilité et stimulant directement les muscles pour qu'ils fabriquent des protéines. Ainsi, les études expérimentales menées à l'université Paris Descartes montrent que la L-citrulline permet d'augmenter la synthèse protéique musculaire, mais également la masse et la force musculaire (5). Ces résultats ont été confirmés chez l'Homme avec une augmentation de 25 % de la vitesse de syn-

thèse protéique musculaire (5). Ces études montrent également que la citrulline est très bien tolérée, qu'elle ne présente pas d'effet secondaire (5) et que la dose appropriée chez des personnes âgées fragiles à risque de dénutrition et ou de sarcopénie est de 5 g par jour en une prise, au cours du petit-déjeuner ou du déjeuner.

Marianne Gorgé
Responsable communication Citrage®
www.citrage.fr

Notes

1. Boirie Y. Physiopathological mechanism of sarcopenia. J Nutr Health Aging. 2009 oct;13(8):717-23.
2. Cruz-Jentoft AJ, et al. Sarcopenia: European Consensus on Definition and Diagnosis Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People. Age Ageing. 2010 janv 7;39(4): 412-23.
3. Cynober L, et al. Sarcopénie des sujets âgés ? : libérez les acides aminés ! Nutrition Clinique et Métabolisme. 2004 déc; 18(4):198-204.
4. Verhoeven S, et al. Long-term leucine supplementation does not increase muscle mass or strength in healthy elderly men. Am J Clin Nutr. 2009 mai; 89(5): 1468-75.
5. Bahri S, et al. Citrulline: From metabolism to therapeutic use, Nutrition (2012), <http://dx.doi.org/10.1016/j.nut.2012.07.002>

Plats cuisinés mixés et hachés prêts à l'emploi

Tél. : 03.80.24.25.25
www.les-repas-sante.com

Finis les risques !!

Avec Les Repas Santé, plus de risque en interne et transfert total de la responsabilité de l'élaboration et de la conservation de ces produits sensibles...

Plus de nettoyages ni de contrôles fastidieux!

Nos produits sont pasteurisés pour une durée de conservation de 42 jours entre 0 et 4 degrés.

Essai Gratuit