

La lettre d'**i**nformation de CITRAGE

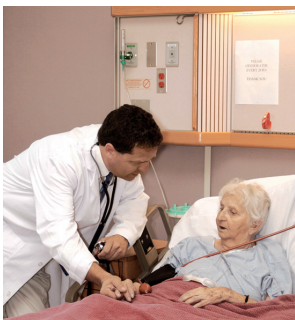
contact : Marianne GORGE - Tél : 09 81 15 47 56 - email : marianne.gorge@citrage.fr

A propos de notre newsletter ...

CITRAGE recherche et innove pour le bien être et la santé des seniors. Préserver la qualité de vie des personnes âgées, telle est notre mission. Nous souhaitons que cette lettre soit votre allié pour vous informer et prolonger ainsi la mission qui est la nôtre. Nous aborderons la santé des seniors au sens large avec des focus sur notre coeur de métier : la nutrition. Ce service d'information est essentiel et nous le menons en étroite collaboration avec les professionnels de santé qui partagent les mêmes valeurs éthiques.

Zoom sur...

La sarcopénie



Entre mobilité réduite et dénutrition, certaines personnes âgées sont particulièrement à risque de sarcopénie. C'est près de **25% des personnes de moins de 70 ans** et **30% des personnes de plus de 80 ans** qui sont concernées par ce syndrome gériatrique ⁽¹⁾. De ce fait, dépister les situations à risque, diagnostiquer et identifier les solutions nutritionnelles adaptées sont au centre d'une politique de prévention qui doit être mise en place.

La sarcopénie est une pathologie se caractérisant par une **diminution de masse, de force et de fonction musculaires**. Elle est reconnue comme facteur central de la physiopathologie du **syndrome de fragilité chez la personne âgée**. Une première série de lettres d'information abordera la sarcopénie. Dans un premier temps nous identifions les causes et caractéristiques de cette pathologie.

Nous verrons ensuite comment identifier les situations à risque et évaluer les capacités musculaire du patient en routine, nous parlerons également du consensus européen sur la sarcopénie et notamment son algorithme de dépistage. Enfin, nous détaillerons les différentes stratégies nutritionnelles permettant de préserver ou de prendre en charge la sarcopénie.

Retour d'expérience...

Au cours de la vieillesse, les interventions nutritionnelles peuvent jouer un rôle important dans la prévention des maladies telles que l'ostéoporose, les maladies cardiovasculaires, le cancer, la sarcopénie, le diabète de type 2, à des âges où l'on note une vulnérabilité accrue.

La sarcopénie, en particulier, est un facteur aggravant car une perte musculaire importante a des retentissements sur l'immunité, la mobilité, les risques de chutes, de fractures et de perte d'autonomie. Par ailleurs, la fonte musculaire favorise le diabète de type 2 et a également des conséquences sur les fonctions cardiorespiratoires.

Pr Yves Boirie, endocrinologue et chef du service de nutrition du CHU Gabriel-Monpied de Clermont-Ferrand