

Vous trouverez ci-après :

- [Le Carnet des nouveaux adhérents](#),
- [L'Éditorial du président](#) : « Vulnérabilité, immunité et résistance des seniors à certains coronavirus : besoin et opportunité d'une étude MULTIFACTORIELLE, nutrition incluse »
- [Nos prochains rendez-vous marquants](#),
- [Les adhérents d'ALIM 50+ s'occupent de l'alimentation et de la vie des seniors](#),
- [Des sources d'inspiration venues de toutes parts](#)

Le Carnet des nouveaux adhérents

Six nouveaux Adhérents nous ont rejoints ce printemps

RADEAU	Entreprise de portage de repas dans le Var (ESUS*)
NUTRISET Onyx Développement	« L'accès à une alimentation de qualité »
SAVENCIA	« Entreprendre pour bien nourrir l'Homme »
AGROPARISTECH	L'Institut des sciences et industries du vivant et de l'environnement
BONDUELLE	« La nature, Notre futur »
METABOLIUM	Compléments alimentaires innovants

Nous en sommes heureux, d'abord par le constat d'une certaine accélération des adhésions et par la diversité des profils (c'est dans les gènes d'ALIM 50+ !). Nous sommes aussi heureux de l'adhésion d'AGROPARISTECH qui, après UNILASALLE, l'INRAE, et celle d'autres chercheurs individuellement, symbolise notre politique de mobilisation des étudiants et des chercheurs à la cause de l'alimentation des seniors. ALIM 50+ intensifie cette orientation en 2020, et accueillera avec plaisir les institutions d'enseignement (ingénieurs, business, etc.) et de recherche qui le souhaitent.

[Haut de page](#)

L'Éditorial du président

Vulnérabilité, immunité et résistance des seniors à certains coronavirus : besoin et opportunité d'une étude MULTIFACTORIELLE, nutrition incluse.

Après cette épidémie, on pourra et on devrait conduire une étude multifactorielle sur l'immunité, la résistance ou au contraire la vulnérabilité des seniors au COVID-19 et à d'autres coronavirus. La puissance de la technologie *big data* le permettrait. La rareté des ressources affectables à la recherche nous encouragerait à dédier les ressources à un périmètre large, MULTIFACTORIEL, et non à tel ou tel facteur hypothétique isolément.

Ceci pourrait se faire à partir de deux types de bases de données, les unes préexistantes, les autres à construire :

- On disposera d'ici peu de larges bases de données, personnelles et cliniques, sur **les personnes de plus de 50 ans passées en hospitalisation voire en réanimation voire décédées** du COVID-19. On pourra évidemment exploiter les études déjà menées dans le monde entier à partir de ces observations.

- Mais il faudra aussi enquêter dans la **population générale des seniors ayant passé le test sérologique**, pour découvrir comment ceux qui ont été exposés ont réagi à la contamination. Dans cette seconde base de données, on pourra alors faire le tri des seniors qui ont le plus souffert, de ceux qui ont été atteints par la maladie mais n'en ont que peu subi les effets, et de ceux qui ont été exposés et ne l'ont même pas vu passer, peut-être à cause d'une immunité préalable.

Il faudra enrichir le profil de chaque personne enquêtée par le **recueil de tous les facteurs de risque et de performance supposés** : état de santé préalable, génétique, sociologie, environnement et style de vie, habitudes alimentaires... et bien sûr système national (ou régional) de santé.

A cet égard, Bleu-Blanc-Cœur (BBC) revendique le **rôle éminent des oméga 3 dans la prévention de la maladie**, à cause de ses propriétés anti-inflammatoires et regrette que l'on passe à côté du phénomène nutritionnel. L'Organisation vient d'ailleurs d'annoncer qu'elle participe aux côtés du CHU de Rennes, de l'INSERM et de VALOREX à « *la 1ère étude clinique mondiale sur l'impact de la nutrition en prévention du COVID 19* ». Tant mieux, cette étude est certainement intéressante, et on sait combien ALIM 50+ est convaincu du rôle de l'alimentation pour la santé et le bien-être des seniors.

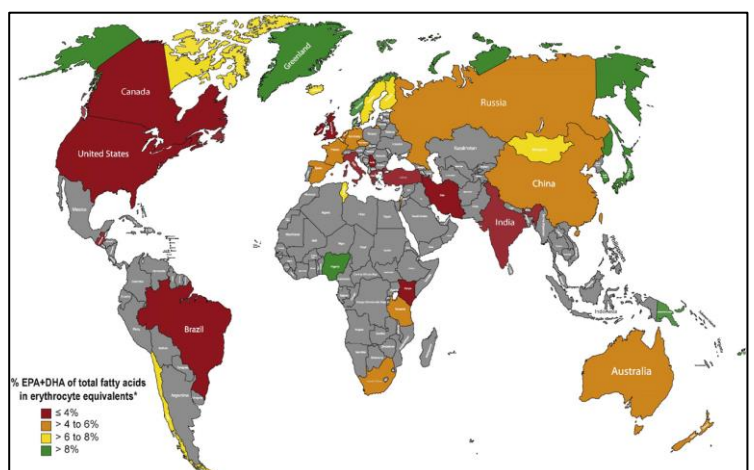
Mais en **soutien d'une étude MULTIFACTORIELLE**, voici trois sources de données qui méritent examen :

1. Le tableau présenté par Bleu Blanc Cœur, montrant sans aucun doute que les pays du monde ont eu des taux de mortalité très variables. L'hypothèse BBC est que ces différences sont beaucoup liées à la nutrition, et spécialement à l'ingestion bénéfique d'oméga 3.

13/04/2020	Cas détectés	Victimes	population en millions	Victimes par million d'habitants	Victimes/cas
Japon	7 310	123	126	1	2%
Sud Corée	10 537	217	51	4	2%
Grèce	2 114	98	10	10	5%
Norvège	6 525	128	5,4	24	2%
Allemagne	127 854	3 022	83	36	2%
Portugal	16 585	504	10	50	3%
USA	557 300	22 108	330	67	4%
France	133 670	14 393	66	218	11%
Italie	156 363	19 899	60	332	13%
Espagne	166 831	17 209	47	366	10%

Source Université John Hopkins

2. La carte mondiale ci-contre est issue d'une large méta-analyse (2016,¹) : « *Enquête mondiale sur les acides gras oméga-3, l'acide docosahexaénoïque et l'acide eicosapentaénoïque dans le sang des adultes en bonne santé* ». Elle irait dans son sens pour la Norvège et le Japon, mais est nettement plus discutable pour les autres pays européens, par exemple l'Allemagne.



3. Une autre méta-analyse (2017,²) a étudié la consommation européenne d'oméga 3 et 6 dans certains pays européens, dont la France, l'Espagne et l'Italie. L'annexe 7 de cette étude montre les données concernant les plus de 65 ans. Là, honnêtement, on ne comprend pas pourquoi la mortalité en Espagne a été aussi forte, autant qu'en France et en Italie, vu leur taux élevé de consommation d'acides gras polyinsaturés : 18 grammes par jour en Espagne, contre 7 à 8 grammes pour la France et l'Italie, selon les études.

¹ K.D. Stark et al. / Progress in Lipid Research 63 (2016) 132–152. Accès par <http://dx.doi.org/10.1016/j.plipres.2016.05.001>

² Sioen I, van Lieshout L, Eilander A, et al. Systematic Review on N-3 and N-6 Polyunsaturated Fatty Acid Intake in European Countries in Light of the Current Recommendations - Focus on Specific Population Groups. *Ann Nutr Metab.* 2017;70(1):39-50. doi:10.1159/000456723. Accès par <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5452278/>

Nous attendons avec intérêt les résultats de l'étude annoncée par Bleu Blanc Cœur, mais sauf erreur les données ci-dessus suggèrent que, comme d'habitude, on ne peut pas analyser des phénomènes complexes en analyse uni-factorielle. Par exemple, le facteur génétique pourrait être intéressant (comparer les héritages génétiques des diverses populations chinoises, japonaises, coréennes...), le facteur biologique (on a parlé de groupe sanguin privilégié ?), etc. Aujourd'hui, le *big data* permet de traiter des volumes de données inimaginables auparavant. Ne nous en privons pas.

Cette étude serait tellement nécessaire, si on veut bien reconnaître la valeur unique de la population des plus de 65 ans pour notre société, et leur vulnérabilité à certains coronavirus.

Nos prochains rendez-vous marquants

- **28 mai**, seconde réunion du Groupe de travail « Comment parler aux 50-65 ans de leur alimentation », la journée sera consacrée à des témoignages et du *benchmarking* d'expériences directes ou connexes. Session tenue par webinaire.
- **2 juin**, webinaire "Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les vitamines, le sélénium et leur rôle chez les personnes âgées". Nos intervenants apporteront des données scientifiques et pratiques sur le sujet. Un focus sur l'immunité sera fait dans le contexte pandémique actuel.
- **18 juin**, seconde réunion du Groupe de travail « Alimentation des personnes âgées à domicile », de 14h à 16h à Lille. Nous planifions une participation en présentiel dans nos locaux du Bio-incubateur Eurasanté à Loos (en prenant évidemment toutes les précautions sanitaires) associée à une participation possible par webinaire.
- **26 juin**, Assemblée générale ALIM 50+, qui se tiendra à partir de 10h en virtuel.

N'hésitez pas à nous interroger sur le programme de nos Groupes de travail 2020, sur les webinaires et les conditions d'inscription. Ils sont évidemment l'occasion pour vous de nous rejoindre et de bénéficier de tous les avantages réservés aux adhérents ([Adhérer à ALIM 50+](#))

[Haut de page](#)

ALIM 50+ et ses adhérents s'occupent de l'alimentation et de la vie des seniors

Nous publions ici les nouvelles et actions de quelques-uns de nos adhérents... pendant la crise du COVID

- AGORES, le CNIEL, l'INRAE, Laure Soulez-Larivière, Vivre-En-Ehpad, RADEAU (ESUS*), et bien d'autres... ont diffusé largement notre infographie « **Huit conseils d'ALIM 50+ pour l'alimentation des seniors confinés** » : A voir, revoir et télécharger : https://69133edc-c498-474f-be22-7d194f3a03dd.usrfiles.com/ugd/69133e_0172cd5e252a4c6f8766cd07e8517f0a.pdf
- AG2R LA MONDIALE : **Etude de l'observatoire ERGOCALL** sur la situation des personnes âgées isolées à domicile pendant la crise sanitaire (6 mai 2020) : Réalisée auprès de 2000 personnes âgées de 65 et plus, en partenariat avec AG2R LA MONDIALE, ce baromètre révèle que 41% de ces seniors n'ont reçu aucune visite en 2 mois. Accès : <https://www.ag2rlamondiale.fr/files/live/sites/portail/files/pdf/communiqu-observatoire-ergocall.pdf>. Par ailleurs, Cécile PETIT (AG2R LA MONDIALE) a médiatisé le **risque accru de succomber à ses addictions pendant le confinement**, et l'action déterminante menée par son Groupe à cet égard : <https://www.ag2rlamondiale.fr/nous-connaître/toutes-nos-actualites/pratiques-addictives-comment-prevenir-les-risques-pendant-le-confinement>.
- SILVER VALLEY a publié une série d'**infographies réalisées pour mieux comprendre le quotidien des seniors pendant le confinement** et la crise sanitaire : <https://silvervalley.fr/covid19/les-seniors-face-au-confinement/>.

- NUTRI-CULTURE (ESUS*) - a revisité son site web (www.nutri-culture.com/fr) et affiche brillamment ses options en vue de la « satisfaction, la santé et la sécurité des personnes fragilisées par l'âge, la maladie ou le handicap ».
- Ce ne sont que quelques exemples : **Nous avons constaté que toutes nos entreprises Adhérentes, sans exception, toutes nos institutions d'enseignement et de recherche, tous les clusters et les pôles, ont réagi vaillamment à la crise pour se préparer à la reprise.**

(*) ESUS : **Entreprise solidaire d'utilité sociale**

[Haut de page](#)

Des sources d'inspiration, venues de toutes parts...

Avertissement et appel d'offres : cet été, ALIM 50+ va restructurer l'Onglet « Documentation » de son site web : c'est l'onglet privatif (Adhérents) de documentation scientifique multidisciplinaire, qui sera sauf imprévu l'automne prochain, avec un niveau d'exigence spécifique, au moins aussi attractif que l'est déjà actuellement, dans une autre perspective, l'Onglet « Vie Pratique », accessible au grand public... **Nous faisons appel à nos Adhérents qui veulent contribuer à faire de cet Onglet Documentation un lieu vraiment précieux et unique, collaboratif et associatif, pour tous ceux qui veulent progresser. Nous sommes preneurs de contributions et/ou de partenariats pour le partage de documentation, de bases de données, de plateformes ou de sites ou d'onglets analogues de sites.**
Contacteur : francoismguillon@gmail.com.

Entretemps, Jean-François DELAGE (McCAIN) a signalé deux articles intéressants :

- « **Les 12 meilleurs compléments alimentaires anti-âge** » : <https://www.healthline.com/nutrition/anti-aging-supplements>. Quoique HealthLine soit une revue commerciale, la liste de 12 micronutriments et nutriments est intéressante et documentée.
- Des recommandations pour les seniors : **chronobiologie de l'ingestion de protéines** dans la journée. C'est un article de Nutrition Insight : https://www.nutritioninsight.com/news/seniors-should-spread-protein-intake-throughout-day-researchers-flag.html?utm_source=ActiveCampaign&utm_medium=email&utm_content=Weekly+News+Review+%7C+Astaxanthin+and+breast+milk+for+COVID-19%2C+Probi+and+Viva5+probiotic+collaboration&utm_campaign=2020-03-30+Weekly+NI

[Haut de page](#)

Prenez soin de vous et des seniors !



ALIM 50+

Rendez-vous chez ALIM 50+, vous y serez bien accueillis !

[Demande d'adhésion](#)

[Se désinscrire de la Newsletter](#)