

Chers Membres d'ALIM 50+,

» **Save the date !** » (**lundi 25 juin**) pour notre Assemblée générale qui, cette année, aura lieu à Paris, dans les locaux de la Société Géologique de France (rue Claude Bernard). Vous y serez dûment convoqués d'ici peu. Programme : à 11h, [Conférence](#) « **Prévention et autonomie : le rôle des protéines et des aminoacides** », à 13h, **cocktail déjeunatoire**, et à 14h, **Assemblée générale** proprement dite : **Be there !**

➔ Vous trouverez dans notre lettre de Printemps : notre [Editorial](#), des [News en provenance de nos Membres](#), et des [Sources d'Inspiration](#) !

L'éditorial du président...

En ce mois d'avril 2018, nous accueillons avec beaucoup de plaisir le C.N.I.E.L comme nouveau membre d'ALIM 50+. Le [C.N.I.E.L.](#) (Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière) remplit deux objectifs principaux : faciliter les relations entre producteurs et transformateurs de la filière laitière et promouvoir l'image du lait et des produits laitiers.

Au-delà du plaisir d'accueillir, c'est l'occasion de se demander quel est le lien optimal entre les produits laitiers et l'alimentation des Seniors, car lorsqu'on pense « lait », on pense prioritairement, plutôt, à d'autres âges de la vie...**Voici quelques éléments nutritionnels affichés par le C.N.I.E.L. :**

- *Le vieillissement s'accompagne naturellement d'une fonte des muscles, mais aussi d'une déminéralisation osseuse physiologique. Pour l'ostéoporose les femmes à partir de la ménopause, et les hommes après 65 ans, doivent être particulièrement vigilants. Dans cet objectif, le **plaisir de manger** doit être maintenu... ou retrouvé (Nota : ALIM 50+ met ce principe au cœur de ses travaux depuis le début !).*
- *La **fragilité** chez les personnes âgées est en partie due à la fonte musculaire, un des moyens alimentaires de lutter contre ce phénomène est de maintenir une consommation suffisante d'aliments riches en protéines, le lait et les produits laitiers ont à ce titre toute légitimité.*
- *Les seniors doivent bénéficier d'**apports accrus en calcium**, 1200 mg / jour [...] pour le maintien de leur ossature et le bon fonctionnement de l'organisme (régulation de la tension artérielle, notamment). Pour couvrir ces besoins ils doivent consommer 4 produits laitiers par jour (yaourts, fromages frais, laits fermentés, fromages, lait...).*
- *Le lait et les produits laitiers, par leur richesse en calcium mais également en **protéines de bonne qualité** nutritionnelle contribuent à freiner la déminéralisation osseuse.*
- *Avec l'âge, l'**alimentation doit rester vitaminée** ! Les vitamines A, C, E, anti-oxydantes, et le zinc contribuent à la bonne marche du système immunitaire et aident à lutter contre le vieillissement cellulaire. Les vitamines du groupe B (B9, particulièrement présente dans les fromages de type bleu ou camembert, et B12) aideraient à corriger les troubles de la mémoire et interviendraient dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.*
- *Enfin, **les seniors doivent boire suffisamment**, car leur sensation de soif est diminuée. Une bonne hydratation permet de protéger le rein, de lutter contre la chaleur et la constipation. Le lait composé à 90 % d'eau, et les produits laitiers permettent également de contribuer aux apports hydriques.*

Il est intéressant qu'une organisation professionnelle comme le C.N.I.E.L ait rassemblé les connaissances scientifiques à jour pour fonder sa communication, comme un îlot de solidité dans un univers

cacophonique. Rappelons aussi que nous avons posté sur notre site le [Best-of-2016](#) scientifique sur le sujet nutrition et produits laitiers.

Mais à cette occasion — et les produits laitiers ne sont pas visés particulièrement — il est bon de rappeler que la cacophonie nutritionnelle est omniprésente, lourde et durable... À titre personnel, en tant que sénior, je trouve que tout ce qui précède fait du sens, et d'ailleurs je le pratique à peu près... Mais je me pose une question, en tant qu'omnivore cette fois-ci, qui peut mais aussi doit manger de tout : comment, en vue de satisfaire mes besoins nutritionnels, arbitrer ma consommation entre des catégories concurrentes d'aliments, qui revendiquent toutes une contribution parfois hégémonique à mon équilibre alimentaire ; d'un côté les produits laitiers, de l'autre la dizaine d'autres catégories. Le dernier alinéa de la liste *supra* du C.N.I.E.L. mentionne, pour les seniors, la nécessité de boire, et ce point illustre le problème à merveille : eaux du robinet, en bouteille, sodas, boissons alcoolisées, boissons texturées, produits laitiers, aliments à forte proportion d'eau ? Que faire ? Je me rappelle qu'en tant que président de l'IREMAS (l'association qui a réfléchi pendant 10 ans au marketing des « aliments santé »), j'avais participé à la réalisation du livre blanc « La cacophonie alimentaire et nutritionnelle », et qu'à cette occasion, nous avons commandité une étude sur les « meilleures » sources de calcium, vues par la presse et par les *medias*. On pourra lire les [principaux résultats de cette étude](#) dans le Powerpoint réalisé alors (« *Analyse de l'évolution sur plusieurs années de la communication nutritionnelle et du phénomène de cacophonie alimentaire* »). Il en ressort que la vérité est fluctuante au gré des articles scientifiques et des *medias*, et que pour un « mangeur-buveur » cherchant à « équilibrer » ses consommations, la consigne évolue de semaine en semaine... Comment les seniors ressentent-ils cette affaire ? Est-ce un problème pour eux ? Sauf erreur, l'étude de perception et d'opinion reste à faire...

Les Membres d'ALIM 50+ s'occupent de l'alimentation des seniors :

Nota : nous publierons ici avec plaisir les nouvelles que nous communiqueront nos Membres...

- Voici le [LIEN](#) vers notre **premier Book « Bien vieillir — Saison 1 »** : il contient l'essentiel et les bonnes feuilles des 6 premiers webinaires tenus depuis la création d'ALIM 50+. Merci à **Marie-Hélène Degrave** et à **Brigitte Le Révérend** pour la rédaction, la composition et la mise en forme !
- **Brigitte Le Révérend** a participé aux **Carrefours de l'Innovation Agronomique (CIAg) 2018 de l'INRA**, et elle en est revenue avec des communications intéressantes les seniors. Le film du colloque et les diaporamas sont disponibles sur le site www.inra.fr/ciag. En ce qui concerne les seniors, quatre interventions ont été faites.
 - La première par **Rebecca Martin** : Peut-on moduler le microbiote pour un vieillissement en bonne santé ? Sa conclusion est que le vieillissement implique une réduction notable de la biodiversité microbienne qui conduit à un microbiote de type âgé ou « dysbiose de la personne âgée ». Le vieillissement est aussi caractérisé par une augmentation de la concentration de marqueurs inflammatoires ou « *inflammaging* » et une diminution de l'immunité. Dans ce contexte, et même si le lien entre microbiote et vieillissement n'est que partiellement compris, l'écosystème intestinal est une cible prometteuse pour des stratégies nutritionnelles susceptibles d'améliorer la santé des personnes âgées. **Nota** : les membres d'ALIM 50+ pourront retrouver ce sujet dans notre webinaire du 6 octobre 2015.
 - La seconde par **Véronique Pallet** : Polyphénols extraits de petits fruits et déclin cognitif lié à l'âge : résultats de l'étude « *Neurophenols* ». Le projet *Neurophenols* a permis de mettre au point un mélange de polyphénols extraits de raisin et de bleuets (myrtille cultivée) et d'objectiver son rôle bénéfique sur le déclin cognitif lié à l'âge au niveau clinique et préclinique : amélioration de la plasticité cérébrale et des performances d'apprentissage et de mémoire chez des souris âgées en améliorant la neuro-génèse dans l'hippocampe.
 - La troisième par **Catherine Renard** : les résultats du programme « *Optifel* ». Ce projet que nous avons déjà abordé au sein d'ALIM 50+ avait pour objectifs d'identifier les besoins et souhaits des seniors, d'imaginer et d'élaborer des produits correspondants à ces attentes puis de les valider en terme de satisfaction auprès de consommateurs âgés ciblés. Les résultats montrent que

l'incorporation des « *produits Optifel* » dans un repas permet une augmentation significative de la consommation calorique et protéique vs. les aliments courants .

- La quatrième par **Claire Sulmont-Rossé** : Quels aliments pour maintenir la prise alimentaire chez les personnes âgées et prévenir la dénutrition. Claire a présenté une revue de l'état des lieux et les perspectives à prendre en compte pour développer des aliments adaptés aux préférences sensorielles et aux capacités orales de seniors.
- J'ai personnellement modéré une table ronde au **Colloque AgeingFit (Pôle NSL)** en février dernier à Nice, sur le thème : **How can we improve food products, services and distribution to fight senior malnourishment**. Les *speakers* étaient : **Marta Cunha** (Ageing Project Manager, SONAE, Portugal), **Isabelle Prêcheur** (Co-Founder, SOLIDAGES, Galettes PROTIBIS, France) et **Frédéric Serrière** (Advisor on Global Ageing & Age Economy, France).
- **Silver Valley** : nous attendons toujours avec impatience (☺) la publication du **Book « L'Alimentation plaisir »**. Ce livrable est issu des travaux de son groupe de travail mené en partenariat avec trois acteurs aux expertises complémentaires sur le sujet dont nous (**ALIM 50+**), **FuturÂge** et la **fondation Korian pour le Bien-vieillir**.

Voici 2 sources d'inspiration, de grand intérêt à notre sens :

- Une [publication](#) du CERIN : un « **bolus** » de protéines pour les seniors (« *Selon de récentes recherches, la nuit constituerait une fenêtre d'opportunité pour l'anabolisme protéique chez les seniors. Ce mécanisme serait stimulé par une collation protéique tardive...* »)
- La **Plateforme européenne AGE**, dont ALIM 50+ est désormais *Full Member*. Marie-Hélène Degrave nous représentera à l'Assemblée générale de la plateforme, les 7 et 8 juin à Bruxelles. Il suffit de parcourir les pages du [site de la plateforme](#) pour comprendre la richesse de ses travaux, en particulier pour contextualiser et mettre les nôtres en perspective !

Profitez bien du printemps !...

... et rendez-vous chez ALIM 50+, vous y serez bien accueillis !

[Demande d'adhésion](#)

