

Pas de retraite pour la fourchette

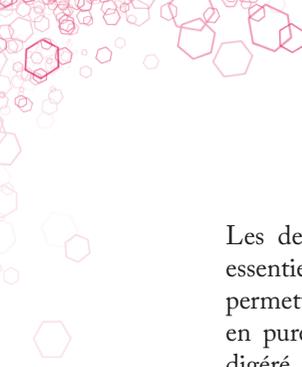
+ SCIENCES DE L'ALIMENTATION



Mathilde DESCAMPS est jeune chercheuse en sciences de l'alimentation au Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation à Dijon. Son équipe s'intéresse notamment à l'alimentation des personnes âgées. Mathilde cherche à comprendre quels sont les problèmes de la bouche et des dents qui apparaissent quand on vieillit et qui empêchent de manger autant qu'il le faudrait pour rester en bonne santé. Est-ce dû à la perte de dents ? Au manque de salive ? Aux dentiers qui font mal ? Ou au goût des aliments qu'on ne sent plus ?

« L'alimentation ce n'est pas seulement faire attention, ne pas manger trop gras, trop salé ou trop sucré. C'est aussi se faire plaisir ! C'est ce que je souhaite transmettre aux seniors que je rencontre. »

Mathilde Descamps



Les dents et la salive ont un rôle essentiel quand on mange. Elles permettent de réduire l'aliment en purée pour qu'il soit avalé puis digéré. Quand on vieillit, on perd souvent ses dents donc on ne peut plus mastiquer correctement. Les personnes âgées manquent parfois aussi de salive, donc l'aliment reste tout sec dans leur bouche, ce qui le rend difficile à avaler. À cause de ces problèmes, les personnes âgées mangent moins, perdent du poids et finissent souvent par tomber malade. Mais y a-t-il d'autres raisons qui permettraient d'expliquer pourquoi les seniors mangent moins ?

Pour mieux le comprendre, Mathilde fait venir des personnes âgées dans son laboratoire. Elle commence par observer leur bouche : elle compte leur nombre de dents et mesure la quantité de salive que leur bouche

fabrique en une minute. Puis elle leur pose des questions sur leurs habitudes alimentaires. Enfin, elle leur donne des aliments à manger. Les personnes âgées doivent noter si l'aliment est facile à manger ou pas, puis le recracher. Ainsi Mathilde peut observer la purée recrachée et évaluer si elle a été correctement mastiquée.

Avec toutes ces informations, Mathilde espère mieux réussir à évaluer si ce sont juste les problèmes de dents et de salive qui font que les personnes âgées mangent moins. Elle étudie aussi si ce n'est pas dû au fait que certains perçoivent moins le goût des aliments. La prochaine étape ? Proposer des solutions pour améliorer les repas de ces personnes en créant un guide culinaire avec des conseils.

Les objectifs

- + Comprendre quels sont les problèmes de la bouche et des dents qui font que les personnes âgées mangent moins
- + Trouver des solutions pour rendre les aliments plus faciles à manger
- + Permettre aux seniors de prendre toujours autant de plaisir à manger