

DÉVELOPPER DES RECETTES D'ALIMENTS ADAPTÉS AUX CAPACITÉS MASTICATOIRES DES PERSONNES ÂGÉES

Des chercheurs du CSGA lance une campagne de recherche et de financement participatif pour développer un livre de recettes permettant de cuisiner des plats adaptés aux capacités masticatoires des personnes âgées tout en maintenant le plaisir et l'envie de manger. <https://thellie.org/alimadent>.



Crédit photo : iStock©

Le vieillissement s'accompagne fréquemment de troubles bucco-dentaires (perte de dents, baisse du flux salivaire) susceptibles de rendre l'acte alimentaire difficile, voire douloureux. Un mauvais état bucco-dentaire peut conduire les personnes âgées à éviter la consommation d'aliments difficiles à mâcher tels que la viande, les fruits ou les légumes crus, ce qui entraîne un risque de carence et de dénutrition chez ces personnes.

Pour répondre à ces difficultés, les personnes âgées souffrant de troubles bucco-dentaires se voient fréquemment proposer des aliments « à texture modifiée », c'est-à-dire des aliments hachés, mixés ou des purées. Cependant, ces aliments sont souvent peu appétissants et peu savoureux. De plus, la consommation de ce type d'aliment contribue à aggraver les troubles masticatoires : moins une personne mastique et plus ses difficultés à mastiquer s'aggravent.

Notre recherche porte sur le développement d'une offre alimentaire intermédiaire entre texture « standard » et texture « modifiée » (mixée ou purée), adaptée aux capacités de mastication et de salivation des personnes âgées. Nous avons ainsi identifié un certain nombre de techniques culinaires prometteuses (attendrisseur, cuisson basse température, marinade...). La prochaine étape est de décliner ces techniques en recettes validées à la fois d'un point de vue nutritionnel et sensoriel.

Pour mener à bien ce travail, nous lançons une campagne de recherche et financement participatif. L'objectif est de développer un livre de recettes faciles à mettre en œuvre permettant de cuisiner des plats adaptés aux capacités masticatoires des personnes âgées tout en maintenant le plaisir et l'envie de manger. Ce livre de recettes, gratuit, sera destiné aux personnes âgées ainsi qu'à leur famille et aux aidants professionnels.

Pour en savoir plus et faire un don : <https://thellie.org/alimadent>. Les donateurs seront invités à tester les recettes chez eux en avant-première !

L'intégralité de vos dons sera versé au projet de recherche. Les dons donneront lieu à l'édition d'un reçu fiscal ouvrant droit à une réduction d'impôts.

Contact

Claire Sulmont-Rossé, claire.sulmont-rosse@inra.fr & Gilles Feron, gilles.feron@inra.fr

Pour en savoir plus

Vandenberghé-Descamps M, Sulmont-Rossé C, Septier C, Follot C, Feron G, Labouré H (2018). Impact of blade tenderization, marinade and cooking temperature on oral comfort when eating meat in an elderly population. Meat Science, 145, 86-93.