

DIAGNOSTIC

PAR LAURENT FENEAU
contact.edp-nutrition.fr@parresia.fr

TROUBLES DE LA MASTICATION

1001 MANGEURS ET 1001 TEXTURES...



Les personnes âgées sont particulièrement concernées par les troubles de la mastication. Leur prévalence en Ehpad est donc importante. Si le mixé est largement utilisé, d'autres textures peuvent être employées afin de personnaliser chaque repas.

Au même titre que l'ensemble des organes et structures de l'organisme, les différents éléments de la cavité buccale subissent le vieillissement, soit un processus lent et progressif touchant aussi bien les structures buccales que les fonctions. En effet, le vieillissement de la sphère orale concerne les dents, mais aussi leurs tissus de soutien, les muqueuses, les récepteurs, sans oublier les fibres nerveuses qui innervent ces structures ou encore la qualité de la salive, etc. Aussi, la perte de dents, un mauvais état bucco-dentaire, des douleurs, des dents cassées ou absentes, des prothèses inadaptées peuvent être à l'origine de troubles de la mastication chez la personne âgée.

Santé orale et comportement alimentaire

Ces derniers ne sont pas sans conséquence sur le comportement alimentaire.

Les observations en établissements spécialisés révèlent que les seniors sujets à des problèmes bucco-dentaires tendent en effet à moins bien s'alimenter que les autres résidents. Les aliments consommés sont mal mastiqués et avalés trop vite. La digestion est retardée, tandis que les nutriments sont moins bien extraits de la matrice alimentaire et difficilement assimilés. La diminution des stimulations orales prive également l'organisme du senior de nombreux mécanismes réflexes dont le rôle, en conditions normales, est de préparer le tube digestif à l'aliment ingéré pour en optimiser l'assimilation.

La fonction de mastication est d'autant plus importante qu'elle est intimement liée à celle de déglutition. « *Le temps de mastication constitue la première phase de la déglutition. Les mouvements réalisés lors de la mastication rendent en effet le bol alimentaire homogène, plastique, cohésif et glissant* », confirme ainsi Marion Giraud, médecin coordinateur*. Bref, une consis-

tance adaptée est essentielle pour permettre une déglutition rapide, éviter toute stase au niveau du carrefour aéro-digestif et limiter ainsi le risque de fausses routes. Et de préciser, « *si la personne âgée ne parvient pas à déglutir et à avaler correctement, elle prend peur et s'alimente mal, ce qui entraîne une dénutrition à long terme* ». En d'autres termes, troubles de la mastication et troubles de la déglutition peuvent amener le senior à privilégier des aliments mous, plus sucrés, plus riches en gras qui, d'une part, peuvent aggraver l'état oral et, d'autre part, conduire à une alimentation déséquilibrée et/ou insuffisante.

Quelles textures pour quelles saveurs ?

Le vieillissement de la sphère orale conduit généralement la personne à éliminer de son alimentation les fruits et légumes crus, les aliments fibreux, comme la viande, ou les aliments durs qu'elle ne peut plus mastiquer. Or, les aliments évités sont précisément ceux qui apportent les éléments nutritifs importants, fibres, protéines, vitamines, minéraux, etc. Ils sont alors remplacés, dans la plupart des cas, par des aliments « souples » et autres produits alimentaires transformés, souvent riches en cholestérol et en matières grasses.

Mais comme tout à chacun, les seniors ont besoin d'une alimentation diversifiée et adaptée, non seulement sur le plan nutritionnel, mais aussi sur le plan sensoriel (texture aussi bien que goût).

« *Chaque personne âgée est un cas particulier. Il convient d'abord de savoir si la texture choisie est la bonne. Le mixé, par exemple, n'est pas forcément la solution universelle. On peut également avoir recours à des épaississants pour obtenir des textures plus ou moins gélifiées* », explique Anne-Claire Tomor, diététicienne. Le recours aux agents de texture (gélifiants, épaississants, émulsifiants, etc.) en combinaison avec des opérations technologiques (hachage, tranchage, etc.) permet effectivement de générer des textures souples, légèrement résistantes sous l'action de la langue ou des dents. Aussi, miser sur des textures légèrement épaisses peut-être une alterna-

À FOND LA FORME !

3 QUESTIONS À LAURENT OLLIVE, GÉRANT D'ARTHECHNIQUE

- **Arthechnique propose une gamme de moules en silicone permettant à l'aliment à texture modifiée de retrouver sa forme originale. D'où vient cette idée ?**

Nous réalisons des formations sur les textures modifiées depuis 2012. Notre méthodologie consiste à travailler les produits à cru afin de conserver toute leur valeur nutritive. Une fois mixé à cru, nous cherchons à leur redonner leur forme originale. Notre objectif est de faire en sorte que la personne âgée sujette à des troubles de la mastication est la même assiette que n'importe quel autre convive.

- **L'aspect de l'aliment est-il pour vous aussi important que sa saveur ?**

Oui car il est essentiel de susciter l'envie de manger. Cela passe par l'odorat et également par la vue. Si l'assiette est harmonieuse, colorée, joliment pensée et avec des aliments clairement identifiables, le mangeur aura forcément de l'appétit.

- **Quel accueil recevoient vos produits auprès des établissements et de leurs convives ?**

Nos produits sont bien accueillis, d'autant que nous les accompagnons généralement d'une formation. Ils contribuent réellement à raviver l'appétit chez la personne âgée. À condition toutefois que le personnel en cuisine ait suffisamment de technique. Encore une fois, l'enjeu est d'apporter au senior la même assiette que n'importe quel autre convive. Cela est possible puisque tout aliment peut être travaillé de façon à proposer une texture adaptée. Mais il faut de la pratique et les bons outils ; c'est ce que nous apportons.



Laurent Ollive, gérant d'Arthechnique.

tive à l'aliment mixé qui, lui, ne stimule pas toujours suffisamment les structures buccales.

D'où l'intérêt du finement haché, par exemple. L'aliment finement haché intègre, en effet, des petits morceaux de 4 mm écrasables avec la langue, mais nécessite une légère mastication, même si celle-ci reste minime. Enfin et surtout, dans certains cas, les aliments peuvent être servis dans leur texture originale ou alors très légèrement modifiée. « *Une pomme de terre écrasée pourra ainsi s'avérer préférable à une purée* », conclut Anne-Claire Tomor.

L'objectif général dans la recherche de nouvelles textures est donc de chercher à solliciter un maximum de voies sensorielles – vue, ouïe, toucher, etc. – celles-ci pouvant se combiner entre elles afin que le repas (re)devienne un vrai moment de plaisir et de convivialité. ■

*Marion Giraud et Anne-Claire Tomor travaillent toutes deux à l'Ehpad Abel Maurice au Bourg-d'Oisans (38).