

Pour une meilleure assimilation des protéines, les personnes âgées doivent privilégier la consommation de viande cuite à point, plutôt que saignante.

Publié le 22 novembre 2018 – Mis à jour le 22 novembre 2018



Un texte de la Minute Recherche par Didier Remond (Unité de Nutrition Humaine, unité mixte de recherche INRA / Université Clermont Auvergne).

Selon les études et les régions considérées, au-delà de 60 ans la sarcopénie (i.e. la fonte musculaire liée à l'âge) semble toucher jusqu'à un quart des personnes vivant à domicile, et un tiers des

personnes vivant dans des unités de soins de longue durée. La sarcopénie entraîne une fragilisation des personnes âgées et précipite leur entrée dans la dépendance. Elle résulte d'un déséquilibre entre la synthèse et la dégradation des protéines musculaires.

Nous avons montré qu'une part de ce déséquilibre peut s'expliquer par une moindre sensibilité du métabolisme protéique musculaire aux stimulations induites par la prise alimentaire (augmentation de la concentration en acides aminés dans le sang, libération d'hormones). Pour contrecarrer cette perte de sensibilité, les nutritionnistes conseillent d'assurer un apport minimum de 30 g[AN1] de protéines par repas et de privilégier des protéines rapidement digérées.

Nous avons montré que la viande peut être considérée comme une source de protéines à digestion rapide. Sa teneur élevée en protéines en fait donc un aliment de choix pour lutter contre la sarcopénie. Lors d'une étude préliminaire nous avons cependant observé que les conditions de cuisson pouvaient induire des vitesses de digestion différentes.

Pour regarder si ces différences de vitesse de digestion entraînent des différences d'assimilation des protéines chez les personnes âgées, des volontaires âgés de 70 à 82 ans ont reçu un repas-test composé de viande (30g de protéines). La viande était soit peu cuite (55 °C, 5 min) soit bien cuite (90 °C, 30 min), et hachée. Les résultats ont mis en évidence un ralentissement de la vitesse de digestion, et une moindre disponibilité des acides aminés pour l'organisme avec la viande peu cuite. Ce qui s'est traduit par une réduction de la synthèse des protéines corporelles (i.e. une moins bonne assimilation des protéines de la viande), par rapport à la viande bien cuite.

Nous avons précédemment montré que chez les personnes âgées une mastication déficiente pouvait entraîner un ralentissement de la digestion et une moindre efficacité d'utilisation des protéines de la viande par notre organisme. La présente étude montre que le mode de cuisson de la viande peut également avoir un impact significatif sur cette efficacité métabolique. Dans les deux cas, des différences de vitesse de digestion, somme toute modestes, se traduisent par des différences significatives dans l'assimilation des protéines de la viande. Pour une assimilation optimale, texture et cuisson doivent donc être adaptées aux contraintes physiologiques et métaboliques des personnes âgées.

RÉFÉRENCES

Buffière C, Gaudichon C, Hafnaoui N, Migné C, Scislowsky V, Khodorova N, Mosoni L, Blot A, Boirie Y, Dardevet D, Santé-Lhoutellier V, Rémond D, 2017. In the elderly, meat protein assimilation from rare meat is lower than that from meat that is well done. *Am J Clin Nutr*, 106(5):1257-1266. doi:10.3945/ajcn.117.158113

La Minute Recherche



Pour être en prise directe avec la recherche de l'Université Clermont Auvergne, le comité éditorial pluridisciplinaire de La Minute Recherche vous propose, tous les quinze jours, le résumé vulgarisé d'une publication de moins de 6 mois.

Pour tout renseignement

Centre de Diffusion de la Culture Scientifique Technique et Industrielle

Courriel : dcsti@uca.fr(mailto:dcsti%40uca%2Efr)

Tél. : 04 73 17 72 10

[https://www.uca.fr/recherche/sciences-et-societe/la-minute-recherche/pour-une-meilleure-assimilation-des-proteines-les-personnes-agees-doivent-privilegier-la-consommation-de-viande-cuite-a-point-plutot-que-saignante\(https://www.uca.fr/recherche/sciences-et-societe/la-minute-recherche/pour-une-meilleure-assimilation-des-proteines-les-personnes-agees-doivent-privilegier-la-consommation-de-viande-cuite-a-point-plutot-que-saignante\)](https://www.uca.fr/recherche/sciences-et-societe/la-minute-recherche/pour-une-meilleure-assimilation-des-proteines-les-personnes-agees-doivent-privilegier-la-consommation-de-viande-cuite-a-point-plutot-que-saignante(https://www.uca.fr/recherche/sciences-et-societe/la-minute-recherche/pour-une-meilleure-assimilation-des-proteines-les-personnes-agees-doivent-privilegier-la-consommation-de-viande-cuite-a-point-plutot-que-saignante))