

Consultation Nutrition N°16

Avril 2012 • Média d'information pour les professionnels de santé

Nutrition, Médecine & Sciences

Les Seniors, de nouveaux consommateurs, créateurs de tendances

C'est encore une exception française, puisque nous faisons beaucoup d'enfants... mais bientôt, chez nous aussi, les SENIORS seront majoritaires. La cible devient donc incontournable ! Pourtant, quelle erreur de mettre tous les sujets de plus de 55 ans dans un même panier !

Vous croyiez les connaître ? Mais, vous ignorez tout d'eux. Pour la bonne raison qu'ils constituent une population innovante en devenir. Le congrès Vitagora en a fait son thème majeur lors de sa dernière édition.

Ne dites plus « Seniors »

Parler de Seniors, c'est comme parler « d'enfants », en agglomérant tous les âges de l'enfance. Les Seniors, c'est pareil. Certains ont 60 ans mais semblent en avoir 90. Certains ont 90 ans et semblent n'en porter que 60. L'âge des artères n'est donc pas un bon critère de sélection. Une chose est certaine : nos Seniors sont bien plus jeunes que leurs parents et grands parents ne l'étaient. Et ils estiment tous, dans leur tête, avoir au moins 15 ou 20 ans de moins qu'ils n'ont en réalité.

Partez de ces deux éléments et ouvrez l'œil. Vous voici dans le monde nouveau de sujets que la retraite met sur le marché, avec un bon pouvoir d'achat (les gros investissements sont en fin de paiement : maison et enfants), avec une bonne disponibilité pour s'informer et avec une motivation folle pour prendre soin de sa santé et tout faire pour la garder en bon état le plus longtemps possible.

Seniors : un groupe hétérogène riche

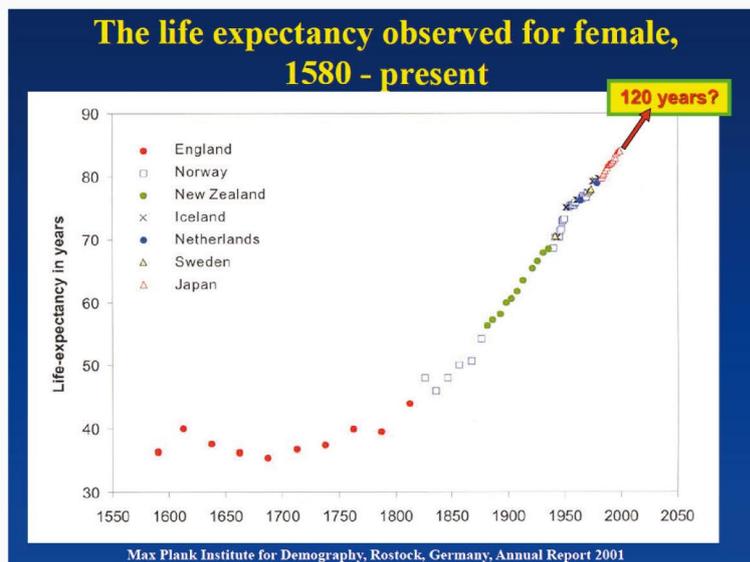
Philippe Cardon, sociologue, préfère les distinguer par typologie – il en dénombre environ 8. Les « nutritionnistes », les « désintéressés », les « solitaires », les « gourmands », les « cuisiniers »...

Le fil rouge de ces groupes est qu'ils souhaitent satisfaire leurs besoins nutritionnels, mais aussi gustatifs, hédoniques, ergonomiques et économiques.

Ce qui est important n'est pas l'âge biologique, mais l'âge fonctionnel, les différents parcours et contraintes de chacun et la qualité de vie souhaitée. Ainsi, les accidents de vie sont bien plus impactants sur la santé, le statut nutritionnel, le pronostic de vie que l'âge lui-même. Le veuvage, par exemple, touche durement tous les sujets, mais hommes et femmes réagissent différemment.

Recherchons les recettes du bien vieillir pour les Européens

C'est l'objectif du projet NuAge (New dietary strategies addressing the specific needs of elderly population for a healthy ageing) coordonné par le professeur Claudio Franceschi (Université de Bologne). Autour d'un consortium de 29 partenaires issus de 17 pays de l'union européenne, certains étant des instituts de recherche, des industriels, des PME, des associations professionnelles, ce projet se déroule de mai 2011 à avril 2016 et étudie l'impact du régime alimentaire sur la santé des personnes âgées afin de prévenir l'apparition de maladies liées au vieillissement. L'amélioration des conditions de vie, en particulier, les progrès liés à l'habitat, l'alimentation, l'accès aux soins, aux services médicaux de qualité et à l'éducation... permettent aujourd'hui aux Européens d'espérer atteindre l'âge moyen de 78 ans, soit six ans de plus que dans les années 1980¹. Améliorer leur statut nutritionnel leur permettra de vivre encore plus longtemps, mais aussi, en meilleures conditions et à moindres coûts pour la société.



Glorious - Healthy Choice
Poudre de chocolat enrichie
en calcium - Philippines - DR



Anlene Gold - Lait en poudre enrichi
en nutriments pour les > 51 ans
Indonésie - DR



Andros Restauration Force +
Gamme de desserts hyperprotéinés
pour Seniors - France - DR



Kellogg's - All Bran
Biscuits de petit-déjeuner DR

Consultation Nutrition N°16

Avril 2012 • Média d'information pour les professionnels de santé



Or, la longévité est la synthèse de plusieurs phénomènes : l'environnement, la génétique, l'épigénétique et la stochastique, ces éléments étant imbriqués les uns dans les autres comme schématisé :

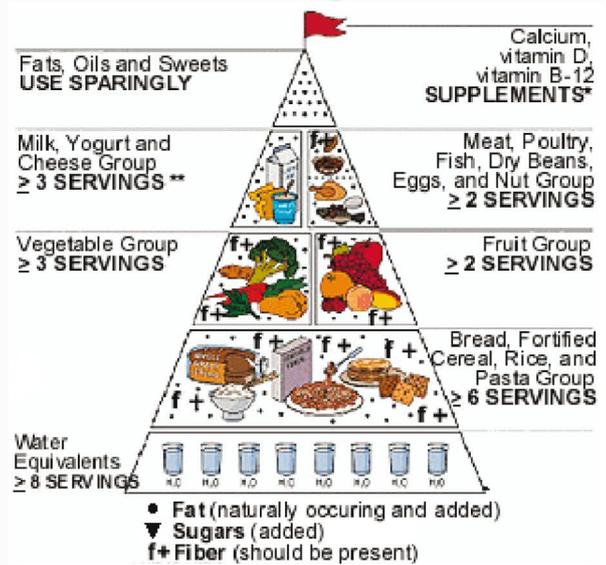
S'informer à propos d'aliments et de nutrition
L'information sur l'emballage touche plus les Seniors. Plus on vieillit et moins on est sensible à la forme et l'apparence du packaging du produit. En revanche, l'emballage informatif devient avec l'âge, un critère incitant à l'achat. 69 % des 55-64 ans sont incités à l'achat par un emballage informatif contre 52 % des 15-24 ans.
La lecture des étiquettes augmente avec l'âge. 34% des 15-34 ne lisent jamais les étiquettes hors DLC contre seulement 23 % des plus de 65 ans.
L'information recherchée par les seniors est essentiellement la teneur en matière grasse.

Inflamm-aging est une notion publiée par le Professeur Franceschi en 2000² qui tente de mesurer le niveau de l'inflammation chronique à bas bruit, qui contribue aux maladies liées à l'âge. La reprogrammation nutritionnelle dans le processus de vieillissement est possible. Pour cela, des recommandations d'alimentation globale (type méditerranéenne) peuvent réduire les risques.

Les objectifs de NuAge sont de proposer une nouvelle pyramide de recommandations alimentaires destinées aux > 60 ans, de déterminer des recommandations précises et, en partenariat avec des industriels et des PME, de les assortir de maquettes de produits en série pré-industrielle afin de valider la possibilité d'améliorer les apports nutritionnels de cette population tout en respectant leurs goûts et leurs habitudes.



Pyramide Adultes - DR



Pyramide Seniors - DR

Cette pyramide est valable à l'échelle du groupe, mais bien sûr, pas forcément pour un individu, pour lequel chaque

praticien adaptera les recommandations au statut nutritionnel et aux conditions de vie.

NU-AGE: a link between Science and Society

NuAge espère créer une PME **Task force**, somme de petites et moyennes entreprises motivées par cet objectif de préparer et vendre des aliments plus adaptés aux Seniors et meilleurs pour leur santé et leur bien-être.

www.nu-age.eu • Project Coordinator • Prof. Claudio Franceschi • University of Bologna • claudio.franceschi@unibo.it



Hak
Compote de pomme, ouverture facile Autriche - DR



Ultrajaya Milk - Poudre de lait enrichie en antioxydant, oméga 3 et 6, pour Seniors Indonésie - DR



Unga
Porridge enrichi en calcium pour Seniors - Kenya - DR



Shanxi Firmus - Boisson instantanée au soja enrichie en vitamines et minéraux - China - DR

Consultation Nutrition N°16

Avril 2012 • Média d'information pour les professionnels de santé



Kraft - Café lyophilisé décaféiné,
ouverture facile - USA - DR



Bellavita - Yaourt à boire
avec Bifidus et vitamin D
Italie - DR

Les signes de qualité alimentaire

Les seniors donnent beaucoup d'importance aux signes de qualité pouvant figurer sur les produits. En effet, les certifications sont pour eux des signes de confiance. 74 % des 55-64 ans et 70 % des 65 ans et plus sont disposés à payer un produit 10 % plus cher pour avoir la certification qu'il s'agit d'un produit de meilleure qualité. De manière générale, la classe des seniors est souvent moins sensible au prix que les autres classes d'âge.

Des besoins nutritionnels en évolution

Les besoins nutritionnels évoluent tout au long de la vie, et à certaines occasions, on peut avoir besoin de « petits coups de pouce nutritionnels ». Ainsi, au delà de 60 ans, parfois avant selon les sujets, les systèmes d'assimilation peuvent être émoussés et par déficit, il est recommandé d'augmenter les apports. C'est le cas des protéines, du calcium et de certaines vitamines. Toujours pour le calcium, et afin de freiner la perte osseuse calcique, les sujets auront besoin de plus de calcium/vitamine D. Les

experts recommandent 1400 mg de calcium / jour (900 mg pour un adulte). Pour la vitamine D, on passe même de 5 µg/jour pour un adulte à 25 pour un Senior institutionnalisé.

Les besoins nutritionnels évoluent avec le temps. Rien de plus parlant que de comparer les apports nutritionnels conseillés (ANSES) pour les > 65 ans et les > 75 ans, et les apports mesurés chez cette cible.

Tout ce qui est en bleu est un problème...

	Apports nutritionnels recommandés		Apports nutritionnels observés
	ANC 2001 > 65 ans	ANC 2001 > 75 ans	INCA 2007 55-79 ans
Energie kcal	1 800	36 kcal/kg/j	2 026,8
Protéines	1g/kg/j	1,2 à 1,5 g/kg/j	86,7 g (17,3 %)
Lipides	30 à 35% des besoins	30 à 35 % des besoins	88,2 g (39,4%)
dont saturés	8 à 12 %	8 à 12 %	35,3g (15,7 %)
Dont insaturés	22 à 27 %	22 à 27 %	45,6 g (20,2 %)
dont polyinsaturés		9 g/j	13,9 g/j
Acide linoléique		7,5 g/j	nd
Acide a-linolénique		1,5 g/j	nd
Glucides	50 à 55 % des besoins	50 à 55 % des besoins	221,5 g (43,3 %)
Dont sucre	nd	nd	88,7 (17,5 %)
Dont amidon	nd	nd	127,6 g
Fibres	20 à 25 g	20 à 25 g	19 g
Sodium	4 000 mg	4 000 mg	3 059,2 mg
Magnésium	420 mg (H) 360 mg (F)	400 mg	316,4 mg (H) 273,7 mg (F)
Calcium	1 200 mg	1 200 mg	912,2 mg
Fer	9 mg	10 mg	13,6 mg
Zinc	11 mg	12 mg	10,6 mg
Cuivre	1,5 mg	1,5 mg	1,5 mg
Fluor	2,5 mg	2 mg	nd
Manganèse	nd	nd	3,1 mg
Phosphore	750 mg	800 mg	1 254,8 mg
Potassium	3 000 mg	3 000 mg	3 127,8 mg
Iode	150 µg	150 µg	128,2 µg
Sélénium	70 µg	80 µg	54,7 µg
Vitamine A	750 µg	700 µg (H) 600 µg (F)	828,8 µg
Vitamine B1	1,2 mg	1,2 mg	1,2 mg
Vitamine B2	1,6 mg	1,6 mg	1,9 mg
Vitamine B3	12 mg	14 mg (H) 11 mg (F)	18,6 mg
Vitamine B5	5 mg	5 mg	5,7 mg
Vitamine B6	2,2 mg	2,2 mg	1,8 mg
Vitamine B9	330 à 400 µg	330 à 400 µg	322,8 µg (H) 287,6 µg (F)
Vitamine B12	3 µg	3 µg	3 µg
Vitamine C	120 mg	120 mg	99,4 mg
Vitamine D	10 à 15 µg	10 à 15 µg	2,9 µg
Vitamine E	20 à 50 mg	20 à 50 mg	6,3 mg

(H) : homme - (F) : femme - Nd : non déterminé



Vitesse - Jus multifruit avec
gingko, vitamine B12 et fer
pour la concentration
Allemagne - DR

Consultation Nutrition N°16

Avril 2012 • Média d'information pour les professionnels de santé

En pratique : memo prescription

- Protéines : 1g par kilo de poids corporel
- Moins de graisses : moins de graisses saturées (graisses animales, palme, coprah), mais plus de graisses essentielles (colza, soja)
- Plus de glucides complexes et plus de fibres
- Moins de sel, mais plus de magnésium, de calcium
- Plus de vitamines B6, B9, C, D et E.

L'analyse de terrain des sociologues permet de démontrer qu'il faut aller plus loin dans la description de ce groupe nommé « Seniors », car il comporte, nous l'avons vu, des sujets fort différents entre eux en termes de comportements alimentaires, de mode de vie, de perspectives d'évolution. Les recherches sociologiques sont importantes pour apporter plus de précisions dans les prises de décision à propos de recommandations vis à vis de cette cible.

Les Seniors et le BIO

Les Seniors sont très sensibles à la qualité, au goût et aux aspects nutritionnels et santé des aliments. Ils sont sur-informés en nutrition et sensibilisés au BIO. C'est aussi une cible exigeante, qui a des repères et de l'expérience et qui s'avère difficile à satisfaire. L'excellence est donc nécessaire pour eux.

Conclusion

Les Seniors constituent donc une population à découvrir. Ils introduisent de nouveaux besoins, de nouvelles opportunités économiques, de nouvelles tendances. Améliorer les aliments pour les plus âgés est une démarche incontournable pour mieux satisfaire leurs exigences nutritionnelles ou physiologiques. Mais il ne faut pas oublier que les Seniors sont, plus qu'aucun autre groupe, attaché au goût, à la naturalité, à la saveur, à la convivialité, au plaisir des repas.

Initier des projets de développement alimentaires en partenariat avec les scientifiques et les cliniciens, avec des cuisiniers, des gastronomes, des naturophiles, ... est important, afin de nourrir le travail d'innovation des entreprises. Car ces nouveaux Seniors sont étonnamment jeunes et veulent le rester le plus longtemps possible.



Vitabio - Gamme d'aliments issus de l'agriculture biologique pour adultes, travaille avec des spécialistes en nutrition, des producteurs et des ingénieurs qualité, afin de proposer des aliments naturels et sains de haute qualité. Exceptionnels purs jus de fruits BIO : Aronia, grenade, myrtille..., des gourdes Superfruits Bio, des barres céréales et cranberry, ... sans sucres ajoutés - France - DR

Pour en savoir plus :

Les Rencontres de la Fondation Louis Bonduelle proposent le 5 juin à Paris, une matinée de conférences sur l'alimentation et le vieillissement - Se nourrir et bien vieillir : approche transversale et déterminants des évolutions de la vie :

- Jean-Pierre Bultez - Vice-Président de AGE Platform Europe - 2012 - Année européenne du vieillissement actif et introduction avec grand enjeu.
- Philippe Cardon - Les habitudes alimentaires des personnes âgées à l'épreuve des différenciations sociales
- Claire Sulmont-Rossé - INRA Dijon - Evolution de la perception sensorielle et des préférences alimentaires chez les personnes âgées : quel lien avec le statut nutritionnel ?
- Présentation des actions de terrain développées par la Fondation Louis Bonduelle en partenariat avec les Marpa.

L'entrée est libre mais l'inscription souhaitée : sante@fondationlouisbonduelle.org

Bibliographie :

¹Docteur en sociologie, Maître de conférences à l'Université de Lille et Membre du laboratoire Ceries (centre de recherche individus, épreuves, société), chercheur associé au laboratoire Aliss (alimentation en sciences sociales)

²Inflamm-aging : an evolutionary perspective on Immunosenescence. Franceschi C., Bonafé M., Valensin S., et al - Ann. N.Y. Acad.Sci., 908, 244-254, 2000
Roberto Antonicelli - FESC - Telemonitoring for elderly - Cardiology Unit and Telemedicine Centre - Italian National Research Centre on Ageing - Ancona CREDOC CCAF 2007

Etude SENIORS du Club PAI - Nov 2009

Fondation Louis Bonduelle - www.fondation-louisbonduelle.org

PNNS : guide Seniors - www.mangezvous.com

Dr Aurelia Santoro - NUAge project for Senior Act Vitagora 2012

Symposium Senior Act Vitagora - Compte rendu sur demande : marthe.jewell@vitagora.com

Vitagora Mars 2012

Crédit Photos : Andros Restauration - Anlene Gold - Bellavita - Fondation Louis Bonduelle - Glorious - Hak - Innovadatabase - Kellogg's - Kraft NutriMarketing - Queens - Sanxi Firmus - Unga - Vitagermine - Vitesse - DR

Département Nutrition • NutriMarketing

nutrimarketing@wanadoo.fr • 01 47 63 06 37 • www.nutrimarketing.eu