



# AJINOMOTO. NEWSLETTER



19 mars 2018 vol.5

## La société Ajinomoto Co. peut-elle exporter son modèle de longévité à la japonaise ?

### Quel est le secret de longévité des Japonais ?

Imaginez que vous vivez au Japon ; quelles images vous viennent à l'esprit ?

La plupart des gens s'imaginent probablement vivre dans une petite pièce au milieu d'une grande ville. Prendre le matin un métro parfois tellement bondé que leurs pieds ne touchent même pas terre. Faire souvent des heures supplémentaires jusqu'à minuit passé. Et sans doute se mettre à fumer pour faire face à tout ce stress.

Si vous pensez ainsi, sachez que vous n'avez pas forcément tort. Selon une récente étude publiée par le Ministère japonais de la Santé, du Travail et du Bien-être, près de 40 % des hommes en âge de travailler ont indiqué « ne pas pouvoir dormir » à cause du stress au travail<sup>1</sup>. Et les Japonais fument sensiblement plus de tabac que dans la plupart des autres pays : plus d'un tiers des hommes âgés de 15 ans et plus fument<sup>2</sup>.

Il serait bien difficile de trouver un expert alléguant qu'un niveau élevé de stress, un manque de sommeil et une consommation de tabac constituent des comportements sains. Et pourtant, selon les chiffres publiés par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'espérance moyenne de vie à la naissance au Japon s'élève à 83,7 ans, soit l'espérance de vie la plus élevée au monde<sup>3</sup>.

Même s'il est impossible d'expliquer entièrement ce constat, l'importance de la marche à pied et l'alimentation japonaise sont généralement perçues comme les principales raisons de cette excellente longévité. Selon un autre rapport de l'OMS, 98 % des élèves japonais se rendent à l'école à pied ou en vélo chaque jour<sup>4</sup>, ce qui signifie que la plupart d'entre eux réalisent les 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée ou soutenue recommandées simplement en allant à l'école<sup>5</sup>. En ce qui concerne l'alimentation, les Japonais ont également tendance à ingérer moins de calories par jour, plus de légumes et moins de desserts<sup>5</sup> par comparaison avec les autres pays développés.

■ Enfants allant à l'école à pied

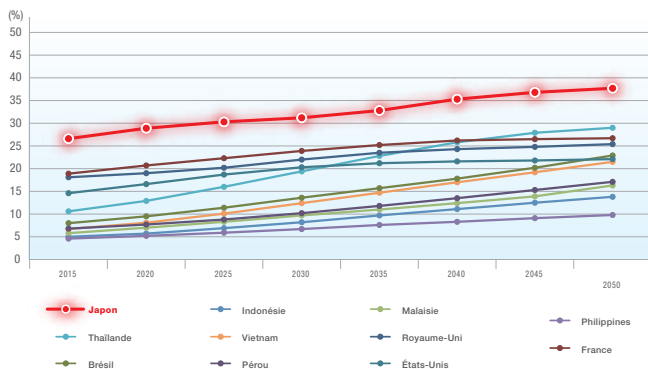


En tant que société japonaise ayant une longue expérience dans les domaines de l'alimentation et de la science, [Ajinomoto Co., Inc.](http://Ajinomoto Co., Inc.) (« Ajinomoto Co. ») cherche à mieux comprendre les secrets de cette longévité, pour les communiquer au monde entier.

## La longévité : une chance pour les individus, mais un enjeu pour un pays

Tout le monde veut vivre longtemps. Mais voir ce souhait se réaliser concrètement représente un enjeu considérable pour le Japon dans son ensemble. Tandis que le nombre de personnes âgées au Japon continue de croître, la population globale diminue<sup>6</sup>. Ainsi, les personnes âgées d'au moins 65 ans devraient représenter près de 40 % de la population totale d'ici 2050<sup>6</sup>. Cette situation pose à l'évidence de nombreux défis, comme une baisse de la productivité au travail et une hausse des frais médicaux et des coûts de prise en charge des personnes âgées.

■ Projection des personnes âgées de plus de 65 ans par pays pour la période 2015-2050



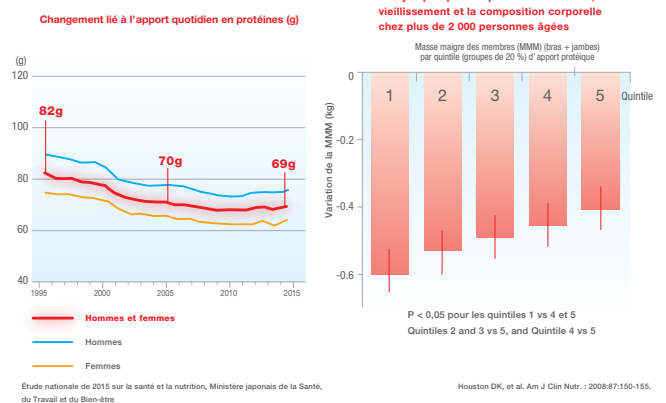
Projection démographique sur la base des Perspectives de la population mondiale : révision de 2017 des Nations Unies

Par conséquent, le Japon ne se focalise plus sur la longévité telle quelle, mais sur la durée de vie en bonne santé. La logique est assez simple à comprendre : plus les Japonais âgés seront en bonne santé et autonomes, mieux la société se portera.

## De quelle manière la société Ajinomoto Co. peut-elle apporter son aide ?

En l'absence d'autres maladies, l'un des problèmes physiques majeurs auxquels nos aînés doivent faire face porte le nom de « sarcopénie ». Il s'agit de la perte de masse musculaire squelettique et de force musculaire qui accompagne le vieillissement. La sarcopénie peut entraîner divers troubles de la santé fréquents chez les personnes âgées, notamment des problèmes de mobilité et un risque plus élevé de chutes et de fractures<sup>6</sup>. Globalement, les Japonais consomment de moins en moins de protéines au fil des années, et en comparaison avec les individus plus jeunes, les personnes âgées ont plus de difficultés à régénérer leurs muscles. Ainsi, le Ministère japonais de la Santé, du Travail et du Bien-être a publié des objectifs pour la consommation de protéines selon les tranches d'âge<sup>6</sup>.

■ Baisse des apports en protéines (à gauche) et faible niveau d'apport protéique associé à une diminution importante de la masse musculaire (à droite)

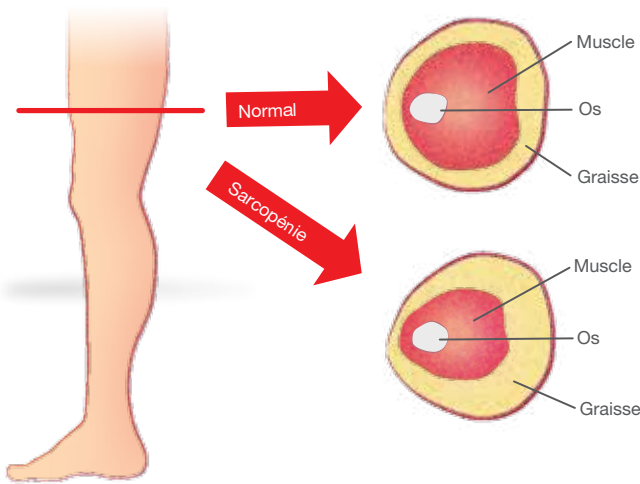


### Problèmes de santé associés à la sarcopénie

- Problèmes de mobilité
- Risque accru de chutes et de fractures
- Difficultés à réaliser les activités du quotidien
- Perte d'indépendance
- Risque accru de décès



■ Sarcopénie



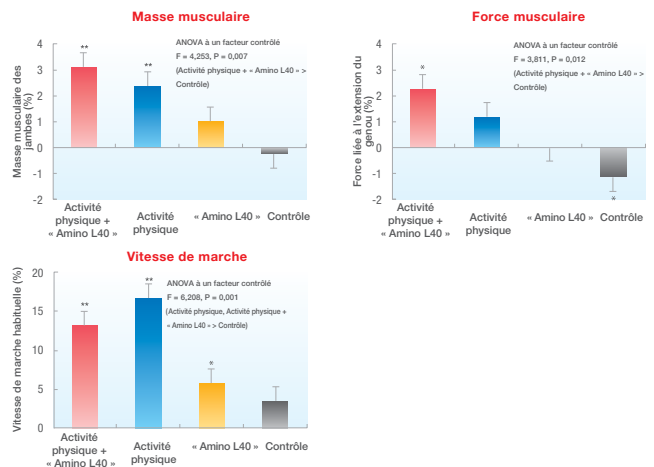
Une bonne alimentation constitue clairement un facteur crucial pour être en bonne santé. Et les acides aminés, qui représentent les composants de base des protéines, sont essentiels à une alimentation équilibrée. Faisant partie des principales sociétés au monde spécialisées dans la recherche et la production d'acides aminés, il est tout à fait logique qu'Ajinomoto Co. exerce un impact positif dans ce domaine. C'est la raison pour laquelle nous nous engageons activement dans la promotion du bien vieillir au Japon par l'intermédiaire de différents programmes communautaires, et via notre produit « Amino L40 ».

« Amino L40 » est un mélange exclusif de 9 acides aminés essentiels (notamment de L-Leucine à hauteur de 40 %) qui sont indispensables à la synthèse des protéines musculaires<sup>6</sup>. Ajinomoto Co. fournit ce produit sous forme d'ingrédient à d'autres sociétés spécialisées dans le domaine de l'alimentation et de la nutrition. Les essais cliniques indiquent que les personnes âgées qui consomment ce produit et qui pratiquent une activité physique modérée (60 minutes deux fois par semaine) voient leur masse musculaire au niveau des jambes, leur force musculaire et leur vitesse de marche augmenter de façon significative comparé aux personnes âgées qui n'en consomment pas et qui ne font pas d'activité physique<sup>6</sup>.

■ Logo de la marque figurant sur l'emballage des denrées qui utilisent le produit « Amino L40 » comme ingrédient



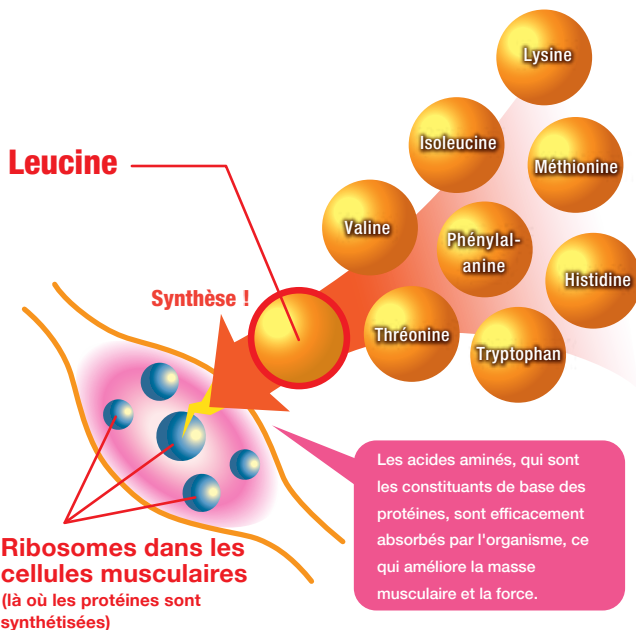
■ Changements liés à la masse musculaire, à la force et à la vitesse de marche



\*\* : p < 0,01, \* : p < 0,05 par comparaison entre les changements avant et après l'intervention

Kim et al. J Am Geriatr Soc 2012

■ La leucine favorise la synthèse des protéines musculaires



Outre l'utilisation du produit « Amino L40 » dans ses propres compléments alimentaires, Ajinomoto Co. s'associe depuis de nombreuses années à d'autres sociétés au Japon pour faire profiter le grand public des bienfaits de l'« Amino L40 » par le biais de divers produits alimentaires. Ces partenariats ont permis de concevoir des préparations pour boissons, du curry, de la soupe miso, des guimauves et bien plus encore. Et nous recherchons toujours plus de partenaires potentiels qui coopéreront pour intégrer les bienfaits des acides aminés aux denrées alimentaires<sup>6</sup>.



## Perspectives mondiales

Le Japon fait face à une hausse du nombre de personnes âgées, mais qu'en sera-t-il demain ? Dans la mesure où l'espérance de vie moyenne augmente partout dans le monde, de nombreux pays rencontreront un défi similaire, à savoir aider des millions et des millions de personnes âgées à rester en bonne santé et autonomes aussi longtemps que possible.

La société Ajinomoto Co. est fière d'être en première ligne pour défendre une durée de vie en bonne santé au Japon, mais nous avons l'intention d'aller encore plus loin. Parce que nous nous engageons non seulement à aider les sociétés à travers le monde à vivre plus longtemps, mais aussi dans de meilleures conditions.

(Remarque) Le produit « Amino L40 » est actuellement commercialisé au Japon et aux États-Unis, et nous étudions d'autres opportunités internationales sur la base des lois et réglementations locales.

### À propos d'Ajinomoto Co., Inc.

Ajinomoto Co. est un fabricant mondial d'assaisonnements, de denrées alimentaires transformées, de boissons, d'acides aminés, de produits pharmaceutiques et de produits chimiques spécialisés de haute qualité. Depuis plusieurs décennies, Ajinomoto Co. contribue à la culture alimentaire et à la santé humaine à travers l'application d'un large éventail de technologies liées aux acides aminés. Aujourd'hui, la société s'implique de plus en plus dans les solutions visant à améliorer les ressources alimentaires, la santé humaine et le développement durable mondial. Fondée en 1909 et aujourd'hui présente dans 30 pays et régions, la société Ajinomoto Co. a réalisé un chiffre d'affaires net de 1 091,1 milliards de yens (8,11 milliards d'euros) au cours de l'exercice 2016. Pour en savoir plus sur Ajinomoto Co. (TYO : 2802), rendez-vous sur [www.ajinomoto.com](http://www.ajinomoto.com).

Pour obtenir de plus amples informations ou d'autres références et documents de recherche concernant toute information présente dans cette newsletter, merci de contacter le Global Communication Department de la société Ajinomoto Co., Inc. : [ajigcd\\_newsletter@ajinomoto.com](mailto:ajigcd_newsletter@ajinomoto.com).

### Références :

1. Andrew Kane, « Jusqu'à 40 % des hommes japonais ne peuvent pas dormir en raison du stress lié au travail », JAPAN TODAY, 22 novembre 2016. <https://japantoday.com/category/features/lifestyle/up-to-40-of-japanese-men-cant-sleep-because-of-work>
2. « Prévalence du tabagisme », Organisation mondiale de la santé, [http://gamapserver.who.int/gho/interactive\\_charts/tobacco/use/atlas.html?geog=0&indicator=i0&date=Female&bbox=-333.57377777777777,-64.24999999999999,333.57377777777777,91.95&select=ITA&printmode=true](http://gamapserver.who.int/gho/interactive_charts/tobacco/use/atlas.html?geog=0&indicator=i0&date=Female&bbox=-333.57377777777777,-64.24999999999999,333.57377777777777,91.95&select=ITA&printmode=true)
3. « Le Japon a la plus longue espérance de vie », Rapport sur les Statistiques sanitaires mondiales de 2017, Organisation mondiale de la santé, 22 mai 2017. [http://www.who.int/kobe\\_centre/mediacentre/whs/en/](http://www.who.int/kobe_centre/mediacentre/whs/en/)
4. Centre OMS de Kobe, « Marcher à l'école au Japon et prévention de l'obésité chez les enfants : nouvelles leçons d'une vieille politique », Organisation mondiale de la santé, novembre 2012. [http://www.who.int/kobe\\_centre/interventions/urban\\_planning/HUP\\_Walking-to-school/en/](http://www.who.int/kobe_centre/interventions/urban_planning/HUP_Walking-to-school/en/)
5. A. Pawlowski, « Les secrets des enfants les mieux portants du monde : 6 leçons de longévité du Japon », TODAY, 11 août 2016. <https://www.today.com/health/secrets-worlds-healthiest-children-6-longevity-lessons-japan-t48251>
6. Données internes.