

Exporter le modèle de longévité à la japonaise

Partie 2

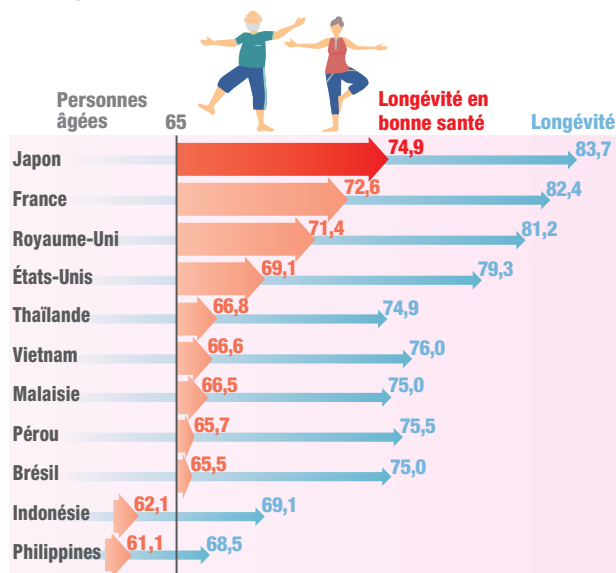
L'umami peut-il nous aider à bien vieillir ?

Comme nous l'avons évoqué dans la précédente newsletter intitulée « [La société Ajinomoto Co. peut-elle exporter son modèle de longévité à la japonaise ?](#) », le Japon est peut-être le premier pays à avoir été confronté à une hausse du nombre de personnes âgées, mais ce segment de la population augmente aux quatre coins du globe¹. De la France, où un quart de la population est âgée de plus de 60 ans², aux pays de l'Asie du Sud-Est, où la part moyenne des personnes âgées a atteint 9,6 % en 2016³, le monde s'intéresse de plus en plus aux soins apportés aux aînés.

Le Japon a lancé le concept de « longévité en bonne santé ». L'idée est toute simple : vivre plus longtemps peut être merveilleux, mais cela est nettement plus appréciable si les personnes âgées peuvent être heureuses, actives, productives et autonomes. Par conséquent, une grande attention est accordée non seulement au fait d'aider les gens à vivre plus longtemps, mais également à vivre de manière plus saine dans leurs vieux jours. Et il est évident que de nombreux autres pays partagent le même objectif. Selon une récente étude menée dans la ville de Lyon, en France, il est primordial de manger sainement pour vieillir en bonne santé. Au Royaume-Uni, on constate que la population travaille de plus en plus longtemps, et l'âge légal de départ à la retraite devrait passer à 67 ans d'ici quelques années. Par ailleurs, des pays comme la Thaïlande, le Vietnam et l'Indonésie réfléchissent à la manière de

préserver l'appétit des anciens qui, comme les personnes âgées du monde entier, connaissent une diminution de l'appétit.

■ Longévité en bonne santé à travers le monde



Pourquoi les personnes âgées mangent-elles moins ?

Plusieurs changements physiques diminuent la capacité des gens à se nourrir correctement lorsqu'ils vieillissent. De nombreuses personnes du troisième âge utilisent des prothèses dentaires, qui peuvent changer le goût des aliments en raison du métal qu'elles contiennent.

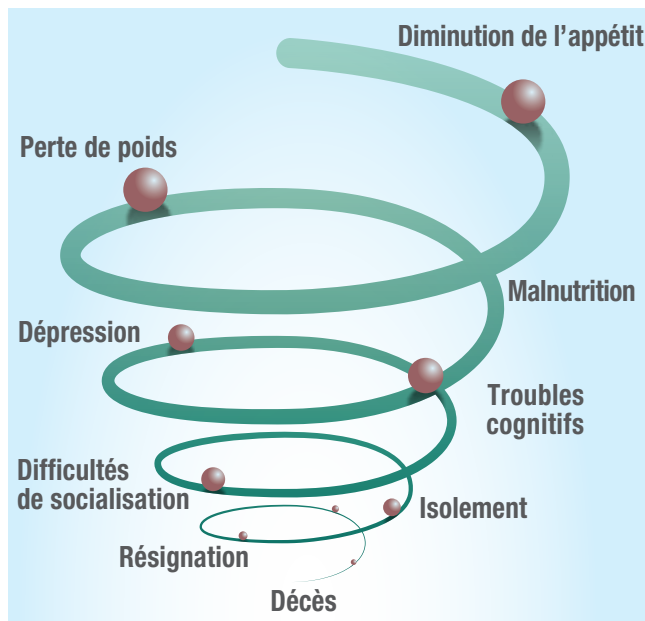
On constate aussi une baisse du nombre de récepteurs du goût dans la bouche et la gorge, ce qui diminue évidemment la faculté à reconnaître les saveurs des aliments. Parallèlement, la capacité de sécréter de la salive diminue, ce qui pose des difficultés pour avaler. On note enfin une perte totale de force musculaire au niveau de la mâchoire et de la langue, ce qui présente une autre complication pour un processus que la plupart d'entre nous tiennent pour acquis : manger.

L'umami a-t-il un rôle à jouer ?

Bien entendu, l'umami, le goût fondamental du glutamate de sodium (MSG), ne peut pas régler tous les problèmes physiques à l'origine d'une baisse de la nutrition chez les personnes âgées, mais selon de récentes études, il peut avoir un impact positif sur certaines d'entre elles. Une étude a ainsi démontré que 37 % des sujets âgés avaient des difficultés à percevoir le goût, et que parmi les personnes considérées comme étant « en mauvaise santé », près de la moitié avait des problèmes de perception du goût⁵.

Qui plus est, on a constaté que la plupart des sujets ayant des difficultés à percevoir le goût n'étaient pas en mesure de sécréter une quantité suffisante de salive. Et il est facile de comprendre qu'une capacité réduite à percevoir le goût des aliments, couplée à des difficultés à avaler, peut contribuer à une perte d'appétit, ce qui induit un cercle vicieux ayant de graves conséquences pour la santé.

■ Cercle vicieux dû à la diminution de l'appétit chez les personnes âgées



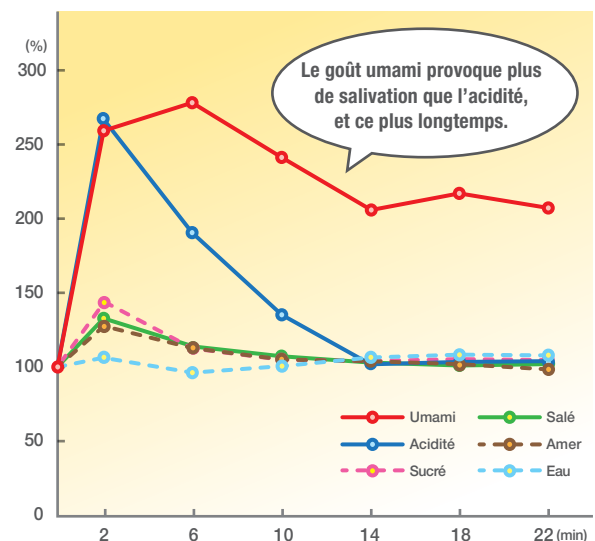
Adapté d'Egbert, 1996

La salivation est importante à bien des égards, et pas uniquement pour avaler les aliments. Elle joue également un rôle vital dans la santé bucco-dentaire en éliminant les bactéries, ce qui permet d'éviter la mauvaise haleine. (Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi vous aviez mauvaise haleine le matin ? C'est parce que vous salivez moins durant la nuit.) En outre, la salive dans la bouche amorce le processus de digestion de l'amidon alimentaire, qui est très présent dans le riz, les pâtes, les pommes de terre et le pain⁴.

La bonne nouvelle, c'est que l'umami peut résoudre en partie ce problème. Si on utilise l'assaisonnement umami (ou n'importe quel type d'assaisonnement*), c'est tout d'abord pour améliorer la sapidité des aliments. Mais en plus de cela, il a été démontré que l'umami augmente davantage la salivation totale que les autres goûts fondamentaux, même l'acidité.

* L'assaisonnement permet de relever le goût d'un aliment : il s'agit plus particulièrement d'un ingrédient (comme un condiment, une épice ou une herbe) qui est ajouté pour relever la saveur de cet aliment.

■ Perception de la saveur et salivation provoquée



Sasano T., Satoh-Kuriwada S., Shoji N., Iikubo M., Kawai M., Uneyama H., Sakamoto M. Current Pharmaceutical Design. 26 juillet 2013 [Diffusion en ligne avant impression].

Chose étonnante, les sujets qui ne sécrètent pas suffisamment de salive et qui ont mangé pendant dix mois du *kombu dashi*, un bouillon japonais traditionnel aux algues, riche en umami, ont retrouvé des niveaux normaux de salivation ! Cela a provoqué une hausse de l'appétit, et donc une prise de poids.

Comment le MSG et l'umami peuvent-ils aider les personnes âgées ?

- L'assaisonnement umami MSG, qui est la forme la plus pure de l'umami, augmente la sapidité des aliments, ce qui favorise l'appétit
- L'umami favorise la digestion des protéines, notamment en régulant la salivation et le suc gastrique
- L'umami stimule la salivation visqueuse, ce qui aide à avaler et à éviter d'avoir la bouche sèche

Vieillir ensemble

Pour tirer pleinement parti des avantages potentiels du MSG et de l'umami, la société [Ajinomoto Co., Inc.](http://www.ajinomoto.com) (« Ajinomoto Co. ») a la ferme conviction que des études scientifiques étayées par des preuves sont essentielles. Tandis que l'on continue à accumuler des preuves attestant que l'umami peut aider les personnes âgées, et alors que les besoins de cette population croissante continuent de s'intensifier à travers le monde, nous allons pleinement explorer des solutions pour aider les personnes les plus âgées de la société à rester en bonne santé.



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 35 pays et régions, la société Ajinomoto Co. a réalisé un chiffre d'affaires net de 1 150,2 milliards de yens (10,36 milliards de dollars) au cours de l'exercice 2017. Pour en savoir plus sur Ajinomoto Co. (TYO : 2802), rendez-vous sur www.ajinomoto.com.

Références :

1. Yoshifumi Okamura, « Mainstreaming Gender and Aging in the SDGs », Ambassadeur et Représentant adjoint du Japon aux Nations Unies, Mission permanente du Japon aux Nations Unies, 13 juillet 2016, <http://www.un.emb-japan.go.jp/jp/statements/okamura071316.html>
2. « Projection démographique probable sur la base des Perspectives de la population mondiale : révision de 2017 des Nations Unies »
3. CESAP des Nations Unies, « Ageing in the Asian and Pacific Region: An overview », <http://www.unescap.org/our-work/social-development>
4. Manjul Tiwari, « Science Behind Human Saliva », <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3312700/>
5. Données internes