PAROLES D'EXPERT

CNO ET EXERCICES PHYSIQUES : une bonne stratégie pour lutter contre la fragilité des personnes âgées

La consommation de CNO pendant 12 semaines, associée au suivi d'un programme d'exercices physiques, améliore la fonction musculaire chez les personnes âgées considérées comme fragiles.

La fragilité est un concept récent en gériatrie qui correspond à un syndrome médical aux multiples causes, avec réduction de la réserve physiologique, vulnérabilité accrue exposant à un excès de mortalité ou à la dépendance en cas d'exposition à un stress.

Une étude de cohortes prospectives évalue l'effet d'un programme de 12 semaines s'adressant à 66 personnes âgées considérées comme fragiles (groupe CNO), consistant en une série d'exercices physiques de résistance à pratiquer quotidiennement, associée à la consommation d'un Complément Nutritionnel Oral à base de protéines de lactosérum (32,4 g de protéines/j). Les effets obtenus dans le groupe CNO ont été comparés à ceux d'un groupe contrôle (n = 49) recevant, pendant la même durée, uniquement le même programme d'exercices physiques.

Les résultats montrent des améliorations aux différents tests musculaires, dans les deux groupes, mais avec **des bénéfices significativement plus marqués dans le groupe CNO comparativement au groupe contrôle :**

- **des améliorations plus importantes de la force musculaire de préhension** mesurée par handgrip, à la fois chez les hommes (+ 0,89 kg, P = 0,007) et chez les femmes (+ 0,107 kg, P = 0,008) ;
- **des temps diminués au test de lever de chaise** (temps requis pour réaliser 5 levers de chaise consécutifs, bras croisés) : - 2,87 secondes, P = 0,004 *(cf. figure)* ;

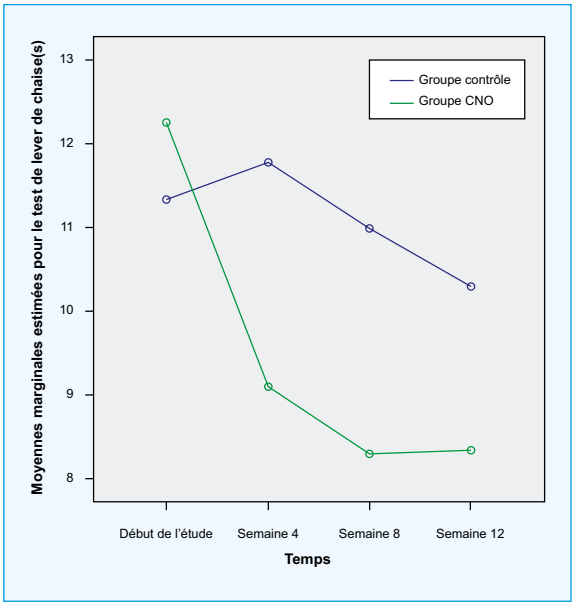
Nutrition Clinique

PAROLES D'EXPERT

- **une vitesse de marche augmentée** (+ 0,109 m/s, P = 0,003).

Aucune amélioration n'a par contre été mise en évidence pour les tests d'équilibre, dans aucun des deux groupes,sur la durée de l'étude.

En conclusion, **cette étude met en évidence l'intérêt de l'adjonction d'une consommation quotidienne de CNO à un programme d'exercices physiques, pour améliorer la fonction musculaire des personnes âgées en situation de fragilité.** Les auteurs mettent en avant que ce type d'interventions pourrait participer à l'amélioration de la mobilité et de la qualité de vie et retarder de ce fait la dépendance des personnes fragiles.



Évolution des résultats au test de lever de chaise (en secondes) dans les 2 groupes (CNO et contrôle), entre le début et la fin de l'étude de 12 semaines.

Référence :
Kang L, Gao Y, Liu X et al. ***Effects of whey protein nutritional supplement on muscle function among community-dwelling frail older people: A multicenter study in China****. Archives of Gerontology and Geriatrics 2019 ; 83 : 7-12. doi: 10.1016/j.archger.2019.03.012.*

Nutrition Clinique