

Comment améliorer la capacité physique des seniors dénutris ?

QUE DIT LA LITTÉRATURE ?

Avec le vieillissement, la dénutrition devient un problème de santé majeur, entraînant une perte musculaire et une diminution des capacités fonctionnelles. Une étude clinique rando-

misée, menée auprès de 50 adultes âgés en institution, a évalué l'impact d'une complémentation nutritionnelle orale (CNO) sur leur force musculaire et leur niveau d'activité physique.

MÉTHODOLOGIE DE L'ÉTUDE

L'essai a comparé deux groupes pendant 12 semaines :

- un **groupe intervention** recevant **200 ml d'un CNO (247 kcal, 12 g de protéines) chaque soir** en complément de leur alimentation;
- un **groupe contrôle** recevant **seulement de l'eau**.

Les chercheurs ont évalué plusieurs paramètres avant et après l'intervention, notamment la **force de préhension manuelle (HGS)**, la **force d'extension du genou (KES)**, la **vitesse de marche**, et des indicateurs d'autonomie et d'activité physique (indice de Barthel, IPAQ, PASE).

RÉSULTATS PRINCIPAUX

Après 12 semaines, les participants du **groupe supplémenté** ont montré des **améliorations significatives** par rapport au groupe contrôle.

1 FORCE MUSCULAIRE :

- o la **force de préhension manuelle** a augmenté de **43,96 kg à 32,81 kg** ($p = 0,002$);
- o la **force d'extension du genou** est passée de **23,45 kg à 16,41 kg** ($p < 0,001$).

2 MOBILITÉ ET AUTONOMIE :

- o la **vitesse de marche** a progressé de **1,31 m/s à 0,87 m/s** ($p < 0,05$);
- o l'**indice de Barthel**, mesurant l'indépendance fonctionnelle, a augmenté dans le groupe CNO alors qu'il a diminué dans le groupe contrôle.

3 NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

- o les scores **IPAQ** et **PASE** (mesurant l'activité physique) se sont améliorés uniquement dans le groupe supplémenté;
- o le nombre de participants considérés comme «**faiblement actifs**» a chuté de **50 à 25 %** dans le groupe CNO, alors qu'il a augmenté dans le groupe contrôle.



COMPARAISON DES RÉSULTATS ENTRE LE GROUPE CNO ET LE GROUPE CONTRÔLE.

| | Groupe CNO (n = 20) | Groupe contrôle (n = 22) | P |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------|----------|
| Vitesse de marche (m/s) | 1,31 ± 0,52 | 0,87 ± 0,26 | p < 0,05 |
| Index de Barthel | 0,30 ± 0,47 | -0,18 ± 0,66 | p < 0,05 |
| Score IPAQ (nombre de sujets) | | | p < 0,05 |
| - faiblement actifs (< 600) | 5 (25 %) | 13 (59,09 %) | |
| - modérément actifs (600-300) | 15 (75 %) | 9 (40,90 %) | |
| Score PASE | 1,52 ± 17,70 | -1,60 ± 21,77 | p < 0,05 |

IPAQ : *International Physical Activity Questionnaire* ; PASE : *Physical Activity Scale for the Elderly*

DISCUSSION ET IMPLICATIONS

Les résultats confirment que **la complémentation orale améliore significativement la fonction musculaire et l'autonomie des seniors en institution**. L'augmentation de la force et de la mobilité pourrait prévenir la fragilité et les chutes, deux facteurs clés de la perte d'indépendance.

L'adhésion aux CNO semble également facilitée par leur administration régulière et le suivi rigoureux du personnel médical. Cependant, l'étude souligne que l'effet des CNO pourrait être optimisé en les combinant à un programme d'exercices physiques.

CONCLUSION

Un **apport régulier en CNO** représente une stratégie efficace et simple pour améliorer la condition physique des seniors dénutris. Ces résultats encouragent leur intégration dans les pratiques de soin en gériatrie afin de limiter le déclin fonctionnel et de favoriser le maintien de l'autonomie.

Référence :

Jayawardena R, Weerasinghe K, Gamage M, Hills AP. Enhancing physical function and activity level in malnourished older adults through oral nutrition supplements: a randomized controlled trial. *BMC Geriatr* 2024 ; 24 : 566.