



P103

Diversité alimentaire et risque de décès en population générale âgée

C. Voix¹, R. Prat², R. Gazan², C. Dubois³, C. Helmer¹, C. Delcourt¹, E. Verger⁴, N. Darmon⁴, C. Feart^{1,*}

¹Lifelong Exposures, Health and Aging, INSERM U1219, Bordeaux, ²MS-Nutrition, ³Trophis, Marseille, ⁴MoISA, Univ Montpellier, CIRAD, CIHEAM-IAMM, INRAE, Institut Agro, IRD, Montpellier, France

*Adresse email de l'auteur correspondant: catherine.feart-couret@u-bordeaux.fr

Introduction et but de l'étude: Une alimentation adéquate et une activité physique régulière sont des éléments clés d'un vieillissement en bonne santé. Plus spécifiquement, une alimentation suffisamment diversifiée chez les seniors pourrait prévenir les risques de dénutrition liés à la perte d'appétit, et ainsi contribuer à prévenir le risque de décès. L'objectif de ce travail était de tester cette hypothèse en population générale âgée dans une étude de cohorte longitudinale

Matériel et méthodes: L'échantillon d'analyse était constitué des participants âgés (>65 ans) de la cohorte Trois-Cités-Bordeaux ayant répondu à une enquête diététique en 2001-2002. Le fréquentiel alimentaire comprenait 148 items (aliments et boissons) et considérait jusqu'à six occasions de consommation au cours d'une journée (trois repas principaux et trois collations). Un score de diversité alimentaire inspiré de celui précédemment développé dans le cadre d'un programme d'intervention nommé « Alimentation et activité physique du sujet âgé » (ALAPAGE) a été calculé pour chaque individu. Il correspondait à la somme de points attribués en fonction des occurrences de consommation de 17 catégories d'aliments ; points positifs pour les catégories dont la consommation est encouragée, ou négatifs au-delà d'un certain seuil, si celle-ci doit être limitée. Le suivi des participants était réalisé tous les 2 à 3 ans, et la survenue d'un décès au cours de la période était vérifiée auprès des médecins, hôpitaux et mairies de naissance, jusqu'à 15 ans après l'inclusion dans la cohorte. Un modèle de survie ajusté sur l'âge, le sexe, le niveau d'étude, le revenu, la consommation de tabac, l'indice de masse corporelle, la pratique d'une activité physique et l'apport énergétique total a été réalisé pour estimer l'association entre les quartiles de score de diversité alimentaire (référence : Q4, le plus haut) et le risque de décès.

Résultats et Analyse statistique: L'analyse portait sur 1330 personnes âgées de 76 ans en moyenne (ET 5 ans) à l'inclusion, dont 63% de femmes. Le score de diversité alimentaire s'étendait de 1 à 82, la médiane était de 46 points (Q1 = 39, Q3 = 53). Toutes les catégories alimentaires, à l'exception de la charcuterie et du jambon blanc, contribuaient significativement au score de diversité alimentaire. L'apport énergétique total était significativement plus élevé pour les quartiles de score de diversité alimentaire les plus élevés. Au cours des suivis, 720 personnes étaient décédées dont 311 hommes et 409 femmes. Les analyses multivariées montraient que seuls les participants du 1^{er} quartile de score de diversité alimentaire avaient une probabilité significativement plus forte de décéder par rapport à ceux du Q4 : HR = 1,37 (IC_{95%} 1,11 ; 1,69), P = 0,004 (P global = 0,014).

Conclusion: Dans cet échantillon d'étude prospectif de personnes âgées de la population générale, une faible diversité alimentaire à l'inclusion était associée à une plus forte probabilité de décéder au cours des 15 ans de suivi, indépendamment d'autres facteurs de risque majeurs. Ceci suggère que promouvoir la diversité alimentaire chez les seniors, comme cela se pratique dans le cadre de l'intervention ALAPAGE, pourrait avoir un intérêt en santé publique.

Conflits d'intérêts: C. Voix: Aucun conflit à déclarer, R. Prat: Aucun conflit à déclarer, R. Gazan est employé(e) de MS-Nutrition, C. Dubois: Aucun conflit à déclarer, C. Helmer: Aucun conflit à déclarer, C. Delcourt: Aucun conflit à déclarer, E. Verger: Aucun conflit à déclarer, N. Darmon est consultant chez CS Numalim, Codeps 13, Unijus, Institute for a Positive Food(2021); Ville de Nantes, Axa Projects, Link-Up, Sainsbury, Ireps Occitanie, CS Numalim (2020); CD54, Regards Santé(2019); Université de Wageningen/FAO, Danone Nutricia, Link-up (2018) ; Ville de Grenoble, Carrefour Interdis, CNIEL, Nestec SA (2017), C. Feart est consultant chez Laboratoire Lescuyer, Synadiet, a un conflit d'intérêt avec Danone Research, Nutricia