



## Activité physique, Vit E , D et A et vieillissement

### Etude

*Franzke B et al., Fat soluble vitamins in institutionalized elderly and the effect of exercise, nutrition and cognitive training on their status-The Vienna active aging study (VAAS) : A randomized controlled trial. Nutrients 2019,11 ; 1333.*

### Résumé

**Une nouvelle étude montre qu'une activité physique régulière et une augmentation de la consommation d'aliments à base de fruits et légumes devraient être encouragées chez les personnes âgées en maison de retraite.**

Les personnes âgées vivant dans des maisons de retraite ont un risque élevé de déficiences en micronutriments, notamment pour les vitamines liposolubles qui ont de surcroît l'intérêt d'avoir des propriétés antioxydantes.

Dans cette étude, les concentrations plasmatiques en rétinol (vitamine A), alpha- et gamma-tocophérol (vitamine E), alpha et bêta-carotène, zéaxanthine, lutéine, bêta-cryptoxanthine, lycopène et vitamine D, dans une cohorte de personnes âgées vivant en maison de retraite, ont été mesurées.

L'effet de six mois d'entraînement physique en force, avec ou sans supplémentation en vitamines antioxydantes et en protéines, sur le statut plasmatique de ces dix nutriments a été évalué. Pour cela, les participants ont été répartis en trois groupes : entraînement en force, entraînement en force + vitamines antioxydantes et protéines ou entraînement cognitif.

Au début de l'étude, le statut plasmatique en rétinol des participants était satisfaisant. Concernant l'alpha-tocophérol, le bêta-carotène et la vitamine D, les statuts respectifs de 33 %, 73 % et 61 à 81 % des personnes étaient insuffisants. Le statut en alpha-tocophérol était améliorable, ceux du bêta-carotène et surtout de la vitamine D n'étaient pas satisfaisants. Concernant les autres caroténoïdes les statuts étaient très variables, de indétectable à valeurs hautes, traduisant de grandes différences de consommation de fruits et légumes chez cette population âgée.

Six mois d'entraînement en résistance, avec ou sans supplémentation, a amélioré le fonctionnement physique des participants. Par contre, aucun impact sur le statut en micronutriments liposolubles n'a été observé.

Ces résultats doivent encourager à apporter aux personnes âgées des aliments riches en nutriments. En particulier, une consommation journalière d'une grande diversité de fruits et légumes de couleurs variées, des céréales et des oléagineux est primordiale, en y ajoutant fréquemment des fruits à coque et des poissons gras. Une telle alimentation pourrait leur apporter suffisamment de micronutriments. Et si ce n'était pas le cas pour certains d'entre eux comme par exemple la vitamine D, d'utiliser une supplémentation spécifique.