

Septembre 2025

BAROMÈTRE DE L'ALIMENTATION DES SENIORS À DOMICILE 2025



En partenariat avec :

SOMMAIRE

Introduction.....	Page 3
Contexte.....	Page 4
Méthodologie	Page 5
Résultats.....	Page 6
Partie 1 : L'alimentation des seniors à domicile : Une organisation qui évolue en fonction du niveau d'autonomie.....	Page 6
Partie 2 : Une journée alimentaire rythmée autour de 3 repas principaux et des pauses alimentaires fréquentes.....	Page 9
Partie 3 : Répondre aux besoins alimentaires des seniors : Comment les aider à bien manger et palier les difficultés du quotidien.....	Page 15
Conclusion : Enseignements et pistes de réflexion ouvertes par le Baromètre.....	Page 18
Eclairage expert : Catherine Pinet-Fernandes, sociologue, spécialiste des questions alimentaires et membre du conseil scientifique de l'Institut Nutrition.....	Page 21

INTRODUCTION

À l'heure où le souhait de **vieillir chez soi concerne une immense majorité des Français**, la question de **l'alimentation des personnes âgées vivant à domicile devient un enjeu de santé publique majeur**. Bien plus qu'une question d'habitudes ou de préférences, il s'agit d'un pilier essentiel du bien-être, de l'autonomie et de la prévention de nombreuses fragilités liées à l'âge.

Le **Baromètre de l'Alimentation des Seniors à Domicile 2025** met en lumière une réalité contrastée : si les **seniors expriment une forte volonté de conserver la maîtrise de leur alimentation** avec une préférence marquée pour les produits frais et les plats faits maison, **certaines représentations autour de la notion de « bien manger » peuvent parfois les éloigner de leurs besoins nutritionnels réels**. Ces écarts, souvent méconnus ou minimisés, peuvent conduire à un **déséquilibre alimentaire progressif**, un affaiblissement de l'état général, voire à des **situations de dénutrition**.

Ce baromètre dresse un état des lieux précieux des **comportements, attentes et besoins des seniors** en lien avec **leur niveau d'autonomie**. Il met également en évidence les **leviers possibles pour adapter les offres alimentaires, sensibiliser les aidants et les professionnels, et construire ensemble des réponses plus justes, personnalisées et respectueuses des rythmes et des valeurs de chacun**.

Ce rapport propose une analyse approfondie des principaux enseignements du Baromètre, et invite à une **réflexion collective sur l'évolution nécessaire des pratiques et des programmes de prévention** pour accompagner la **transition alimentaire du vieillissement à domicile**.

CONTEXTE

En France, environ **400 000 personnes âgées vivant à domicile sont touchées par la dénutrition** (source : Collectif de Lutte Contre la Dénutrition). Ce chiffre alarmant souligne l'importance cruciale de l'alimentation dans le maintien en bonne santé des seniors vivant chez eux.

Dans le même temps, les données récentes montrent que **94 % des Français déclarent vouloir "tout faire pour finir leur vie chez eux"** (source : Harris Interactive, 2022). Ce souhait fort d'un maintien à domicile soulève des enjeux majeurs en matière d'accompagnement, de nutrition, et de qualité de vie.

Or, les études sur l'alimentation des seniors à domicile restent rares, et les réalités du terrain sont encore peu documentées. Les spécificités de leurs habitudes alimentaires, de leurs besoins nutritionnels, de leur autonomie face à la préparation des repas ou encore des rôles joués par les proches et les aidants restent encore largement à explorer.

C'est dans ce contexte que s'inscrit notre **Baromètre de l'Alimentation des Seniors à Domicile**, avec pour objectif de **mieux comprendre les modes de vie et les comportements alimentaires des seniors vivant chez eux, qu'ils soient autonomes ou dépendants.**

Il vise à :

- **Comprendre les routines alimentaires des seniors**
- **Identifier les besoins et attentes alimentaires des seniors, des plus autonomes aux plus dépendants**
- **Mieux accompagner les seniors pour prévenir la perte d'autonomie et la dénutrition**
- **Ouvrir des pistes de réflexion sur des solutions alimentaires adaptées à leurs goûts, besoins et contraintes**

MÉTHODOLOGIE

Pour cette étude, une double approche a été réalisée :

Etude Quantitative

→ Mesurer et quantifier les comportements alimentaires, les difficultés rencontrées et les besoins exprimés par les seniors à domicile.



Carnet de consommation en continu (Food Usage Panel) :

Focus sur les seniors autonomes non actifs pour quantifier les différents moments de consommation à domicile.



Questionnaire en ligne personnalisé (PanelVoice) :

Questionnaire pour mieux comprendre le rapport à l'alimentation de 2 cibles :



541 interviews de seniors de 65 ans et plus non-actifs autonomes



104 interviews d'aidants de seniors 65 ans et plus non-autonomes

Etude Qualitative

→ Comprendre les habitudes, les besoins, les freins et les attentes des seniors en matière d'alimentation à domicile.



Entretiens de 45 min en face à face au domicile de seniors autonomes :

Pour une immersion réelle dans leurs habitudes alimentaires grâce à un guide d'entretien de 55 questions ouvertes



19 interviews de seniors de 65 ans et plus non-actifs autonomes

1. L'ALIMENTATION DES SENIORS À DOMICILE : UNE ORGANISATION QUI ÉVOLUE EN FONCTION DU NIVEAU D'AUTONOMIE

Les seniors autonomes font majoritairement leurs courses en hypermarchés / supermarchés.

Cible 1 – Autonomes

QUI SONT-ILS ?



52% vivent seuls
45% à deux

Des petits foyers qui vivent dans des **grandes villes** (agglomération Parisienne ou plus de 100 000 habitants) avec des **revenus confortables**.



OÙ FONT-ILS LEURS COURSES ?



Les seniors autonomes font majoritairement leurs courses en **circuits généralistes**. **Petites surfaces** et **proximité** (marché, commerces indépendants) font néanmoins partie de leurs habitudes même s'ils représentent de petits volumes d'achat.

Etude Qualitative

Même si cela reste occasionnel, les seniors apprécient faire leurs courses dans des marchés, en particulier pour acheter des produits frais.

« Parfois, j'aime bien **aller au marché** pour acheter des **produits frais**. »
Femme, 76ans, Couple

Les courses suscitent des **avis partagés** : si certains y trouvent un moment agréable, d'autres la considèrent comme une contrainte plus qu'un plaisir.

« Oui, moi j'aime bien. Surtout car je **rencontre du monde...** » Homme, 65ans, Couple

« Non, parce que **je n'aime pas perdre mon temps** dans les magasins. » Femme, 78ans, Seule

Les seniors autonomes privilégient la consommation de produits bruts, frais vs. Total France

Cible 1 – Autonomes

Comparé au total France, les seniors autonomes privilégient l'achat de **produits frais bruts** ...

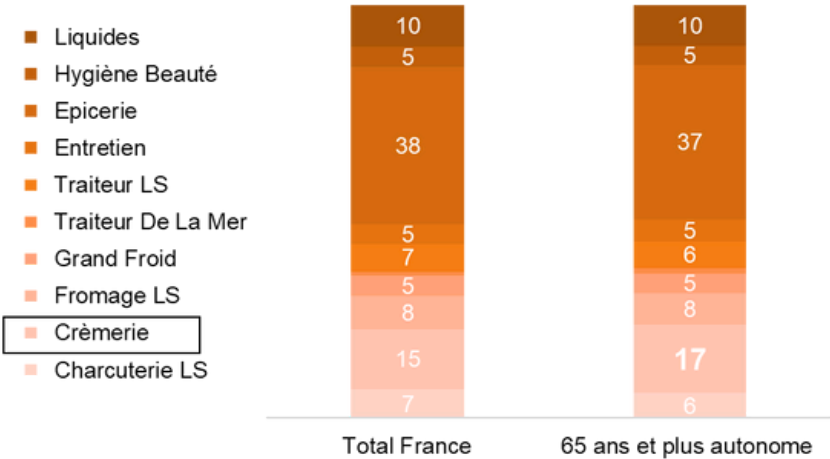
... et à l'inverse achètent **moins de produits emballés**.



Le **rayon crèmerie** (yaourts, fromage, beurre ...) est d'ailleurs **sur-représenté dans leurs achats** : 17% de la répartition en volume des courses alimentaires des 65ans et plus.



Répartition volume (%) – Total 65 ans et plus
Indice vs France – CAM P5 2025
100% PGC-FLS



Profils des aidants des seniors non autonomes

1 Français sur 4 accompagne une personne âgée de son entourage dans son quotidien

12% des Français aident une personne âgée de 65ans et plus à faire ses courses

Cible 2 - Aidants

61% ne sont pas seuls à aider et sont accompagnés d'un proche ou d'un professionnel vs 39% seuls à assurer cette aide



Autant de femmes que d'hommes

Une majorité de **50-64ans**

Issus de **petits foyers** et appartenant plutôt aux **CSE+**

On imagine que les aidants sont principalement les « enfants » des seniors aidés



Des gestes du quotidien devenus difficiles

Cible 2 - Aidants

Les aidants réalisent les courses pour pallier **un manque de mobilité et de force** chez les seniors.



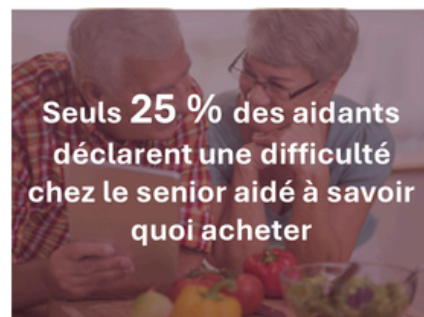
76 % des aidants déclarent une mobilité réduite pour le senior aidé

Elle a des difficultés pour se **déplacer** jusqu'aux magasins, **conduite, marcher...**



68 % des aidants déclarent un manque de force chez le senior aidé

Elle a des difficultés à **transporter** ses courses, **praxie, poids, équipements...**



Seuls **25 %** des aidants déclarent une difficulté chez le senior aidé à savoir quoi acheter

Elle ne sait pas **quels produits** acheter pour **bien manger...**

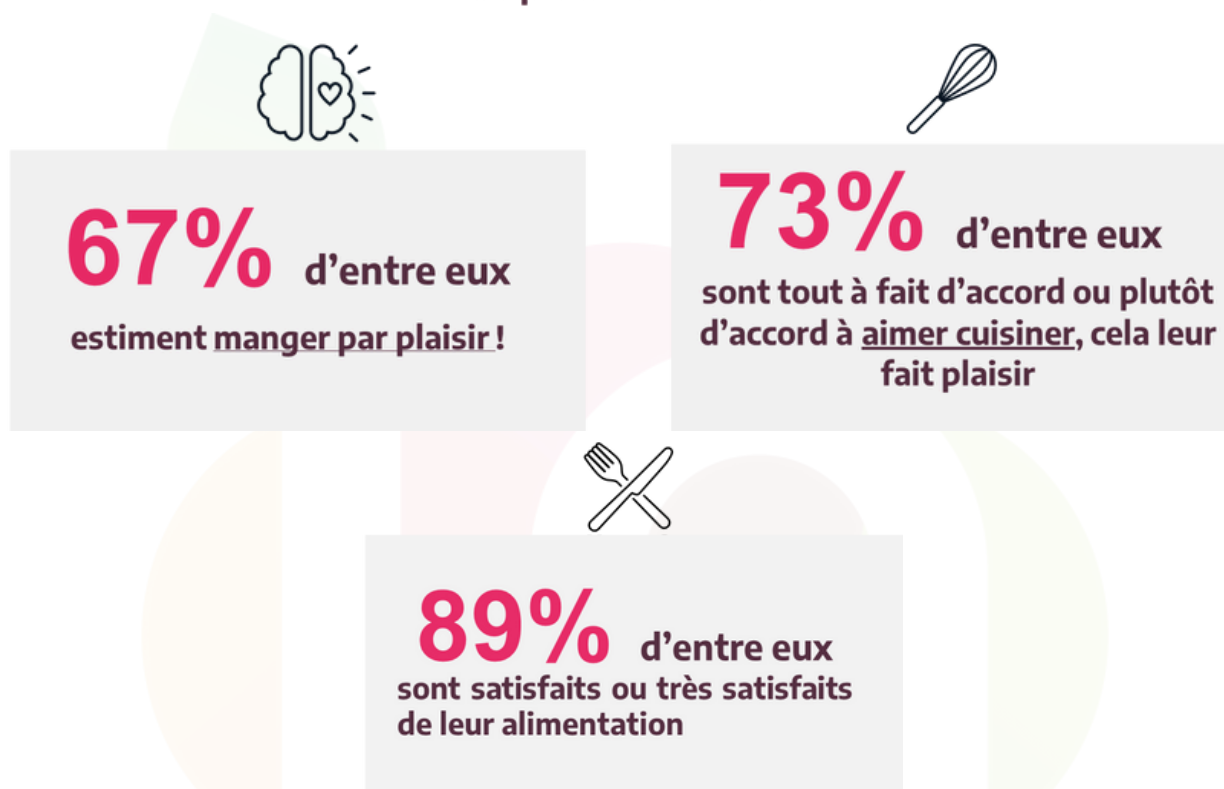
Q4/Vous aidez cette personne de 65 ans et plus à faire ses courses alimentaires car ...

2. UNE JOURNÉE ALIMENTAIRE RYTHMÉE AUTOUR DE 3 REPAS PRINCIPAUX ET DES PAUSES ALIMENTAIRES FRÉQUENTES

Le plaisir au cœur de l'alimentation des seniors autonomes

Cible 1 – Autonomes

2/3 des seniors mangent pour le plaisir et prennent également du plaisir à cuisiner.



Q2/Quand vous pensez à votre manière de manger, qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ?

Q5/Etes-vous d'accord avec les affirmations suivantes ?

Q13/Globalement, êtes-vous satisfait(e) de votre alimentation quotidienne ?

Base : 542 répondants

Etude Qualitative

En effet, la grande majorité des seniors éprouvent toujours du plaisir à manger, du plaisir à cuisiner.

« Le plaisir de passer du temps à cuisiner »
Femme, 79ans, Couple

« **Je mange par plaisir.** Mon plaisir est quotidien, car ma femme cuisine très bien. » Homme, 89ans, Couple

Beaucoup parlent de **plaisir accentué lorsqu'il y a du lien social** : lorsque la famille est présente, que les amis viennent à la maison...

« Chez ma fille je mange très bien, on discute...
c'est un vrai plaisir ! » Femme, 81ans, Seule

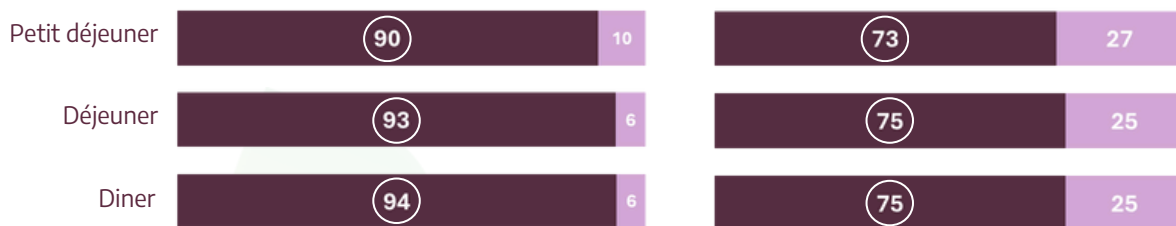
« **Le vrai plaisir c'est avec des amis.** » Homme, 70ans, Couple

Des seniors adeptes d'une consommation fractionnée tout au long de la journée

Les seniors ont tendance à fractionner leur alimentation, notamment en intégrant une pause dans l'après-midi. Cette tendance apparaît plus fréquente chez les personnes en perte d'autonomie, qui s'éloignent légèrement de la structure classique des trois repas principaux.

Rythme alimentaire quotidien du **SENIOR AUTONOME** :

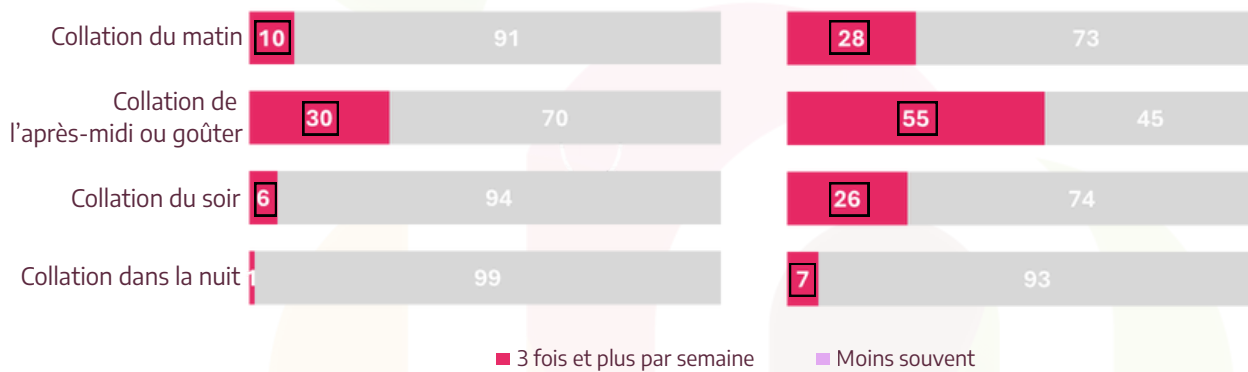
Rythme alimentaire quotidien du **SENIOR AIDÉ** :



Cible 1 – Autonomes

■ Tous les jours de la semaine ■ Moins souvent

Cible 2 - Aidants



Q10/ A quelle fréquence prenez-vous les repas / collation suivantes dans vos journées ? Base 542 répondants
Q5/A quelle fréquence la personne que vous aidez prend-elle les repas / collations suivantes dans ses journées ? Base : 104 répondants

Etude Qualitative

Pour les personnes mangeant seules, la majorité déclare être désormais **habituée** à cette situation, qui ne les dérange plus vraiment. Cependant, plusieurs évoquent avoir ressenti une gêne au début et expriment encore une préférence pour les repas partagés. **Beaucoup disent également allumer la télévision ou la radio pendant le repas**, afin de **créer une ambiance sonore et ressentir une forme de présence**.

« Longtemps ça a été difficile. Le cafard revient parfois mais [...] ça va. » Femme, 72ans, Seule

Chez les personnes prenant leurs repas en compagnie, beaucoup soulignent que **"ce n'est pas pareil"** lorsqu'elles mangent seules. Elles notent aussi un **changement dans leurs habitudes alimentaires** : repas moins élaborés, pris plus rapidement, souvent en présence de médias. Lorsque ces moments de solitude restent occasionnels, ils sont en général mieux tolérés.

« Ça ne me va pas. Je mange un truc vite fait, je préfère ne pas penser à me retrouver seul. » Homme, 89ans, Couple

Photo cuisine

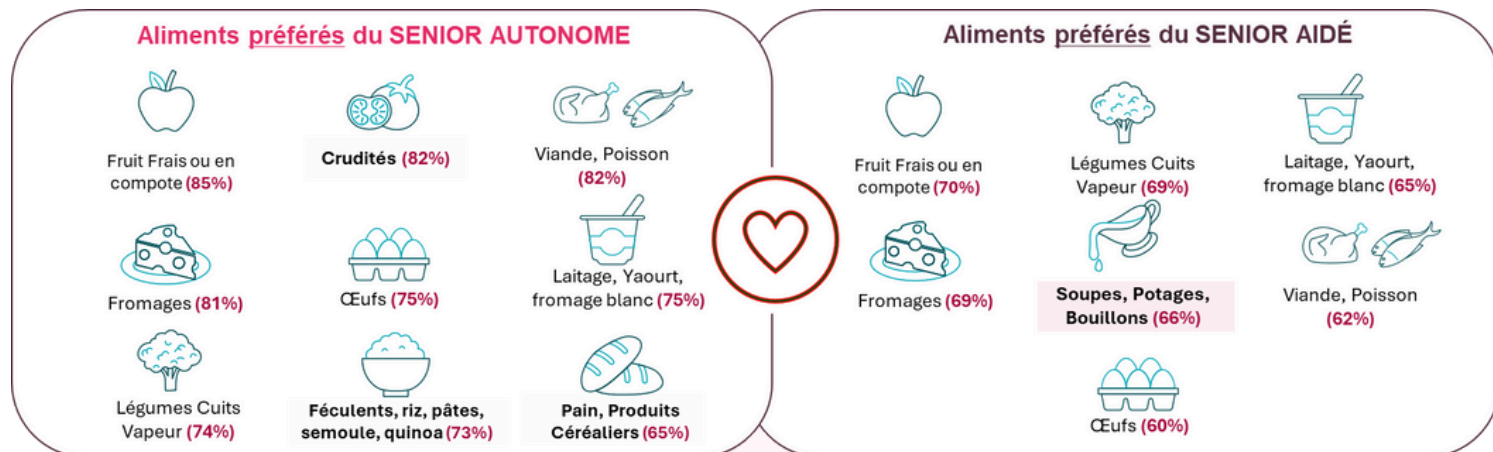


Des seniors qui mangent (presque) de tout !

On observe globalement chez tous les seniors des **préférences alimentaires communes** et une **grande variété alimentaire**, encore plus marquée chez les autonomes. D'après les aidants, les plus dépendants préfèrent tout de même des aliments plus simples, légers et faciles à digérer (comme les soupes et potages).

Cible 1 – Autonomes

Cible 2 - Aidants



Q9/Quel(s) aliment(s) préférez-vous consommer ? Base : 542 répondants

Q7/Quel(s) aliment(s) la personne que vous aidez préfère elle consommer ? Base : 104 répondants

Etude Qualitative

Des évolutions dans les goûts sont également observées. Certains expriment un **désintérêt croissant pour la viande rouge ou les abats**, parfois par manque d'envie de cuisiner ou simplement parce que leurs préférences changent avec le temps. Une tendance à réintégrer les féculents est aussi mentionnée, là où ils étaient autrefois perçus comme trop sucrés, preuve que **les discours nutritionnels influencent les pratiques**.

« Avant je mangeais des abats que je mange plus du tout aujourd'hui. (...) surtout **quand je me suis retrouvée toute seule j'ai changé mes habitudes**. » Femme, 78ans, Seule

« Je fais plus de féculents qu'avant. A l'époque, **pour ne pas grossir on supprimait le pain, les pâtes, les pommes de terre...** Mais c'est indispensable dans l'alimentation les féculents mais j'en mange modérément. » Femme, 86ans, Couple

Photo cuisine



Les déjeuners & dîners : des piliers quotidiens dans l'alimentation des seniors

Les seniors autonomes ont des **déjeuners & dîners plus complets** que la moyenne France incluant plus de composantes à chaque repas. Le **dîner reste structuré mais s'allège**.

Cible 1 – Autonomes

Structure du Repas – % d'occasions	DÉJEUNER	DÎNER
Apéritif	6% vs 5% total pop Ind. 120	8% vs 7% total pop Ind. 114
Entrée	★ 34% vs 21% total pop Ind. 161	26% vs 16% total pop Ind. 163
Plat Principal	97% vs 97% total pop Ind. 100	91% vs 94% total pop Ind. 97
Plateau Fromage	★ 50% vs 33% total pop Ind. 151	44% vs 31% total pop Ind. 142
Dessert	★ 78% vs 67% total pop Ind. 116	76% vs 65% total pop Ind. 117



Données Food Usage – Panel Worldpanel– Consommation A domicile + Emporté du domicile - Base individus – « CAMP P04 2025 »

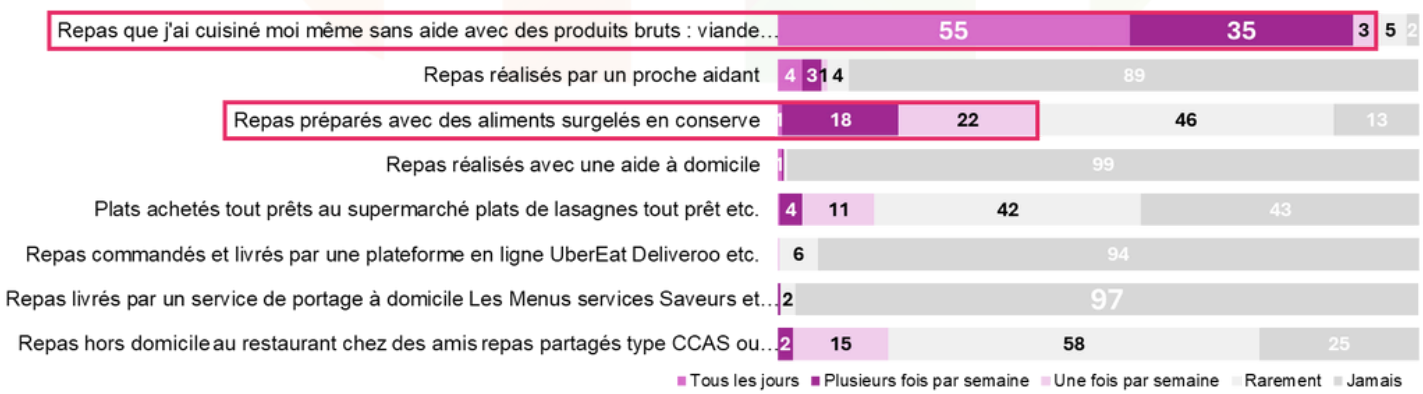
Un déjeuner plus cuisiné, un dîner plus pratique

Au quotidien, les seniors autonomes privilégient très largement le **fait maison**, à partir de **produits bruts**. Le **déjeuner est d'ailleurs plus cuisiné que le dîner**, qui tend à être simplifié et privilégiant des solutions plus pratiques, à réchauffer.

Cible 1 – Autonomes

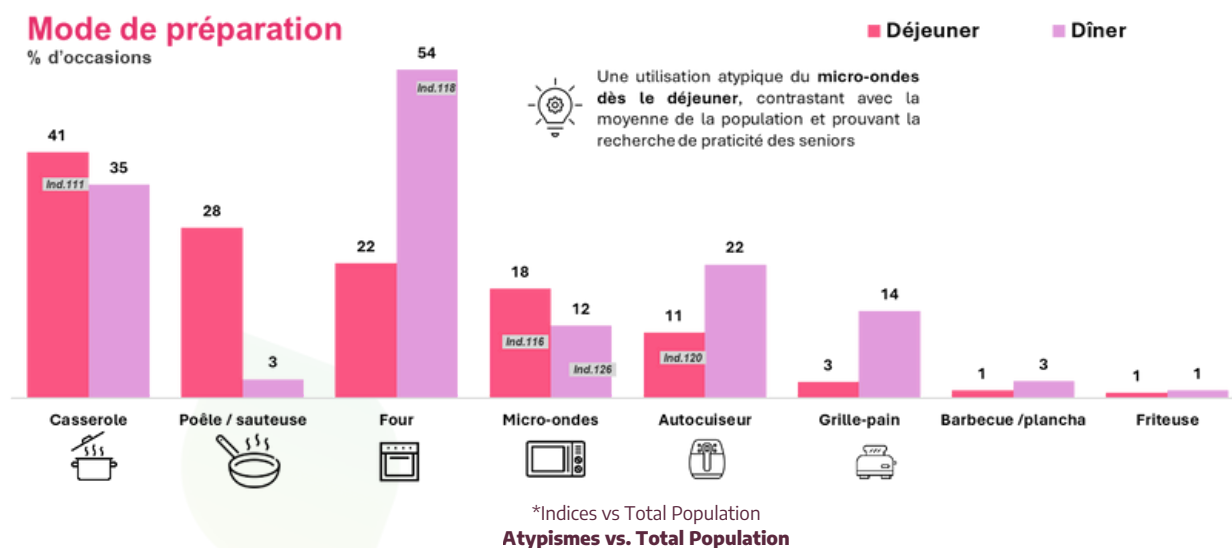
DÉJEUNER	DÎNER
88% Fait Maison Ind.105	76% Fait Maison Ind.99
12% Tout Prêt Ind.72	24% Tout Prêt Ind.104

*Indices vs Total Population
Atypismes vs Total Population



Q8/Quels types de repas consommez-vous le plus souvent ? Base : 542 répondants

Les seniors optent pour des repas plus cuisinés au déjeuner (casserole, poêle, four) et des solutions pratiques au dîner (autocuiseur, grille-pain, four).



Données Food Usage – Panel Worldpanel– Consommation A domicile + Emporté du domicile – Base individus – « CAM P04 2025

Etude Qualitative

Les seniors disposent, dans l'ensemble, d'une **cuisine qui leur convient**, tant par sa taille que par son agencement et son équipement. Ayant pour la plupart vécu de nombreuses années dans leur logement, ils ont souvent eu l'occasion de l'aménager ou de la rénover selon leurs besoins. Ils s'y sentent confortables et en totale maîtrise de leur environnement.

Les **appareils les plus utilisés** par les seniors sont les **équipements de cuisson traditionnels** (plaques, four, cocotte, poêle...) ainsi que les **petits appareils du quotidien**, simples et pratiques, comme la bouilloire, la cafetière, le grille-pain ou la théière.

Les **équipements plus modernes**, tels que les robots multifonctions, Thermomix ou blenders, suscitent des **avis partagés** : certains les intègrent volontiers dans leur routine, tandis que d'autres s'en méfient ou les trouvent superflus, préférant cuisiner « à l'ancienne ».

Enfin, certains appareils jugés encombrants ou trop spécifiques sont souvent délaissés, comme les robots de pâtisserie, les yaourtières...

« Je préfère cuisiner à la main, à l'ancienne. » Homme, 70ans, Couple

« Pas de robot, je n'aime pas ça. » Femme, 76ans, Couple



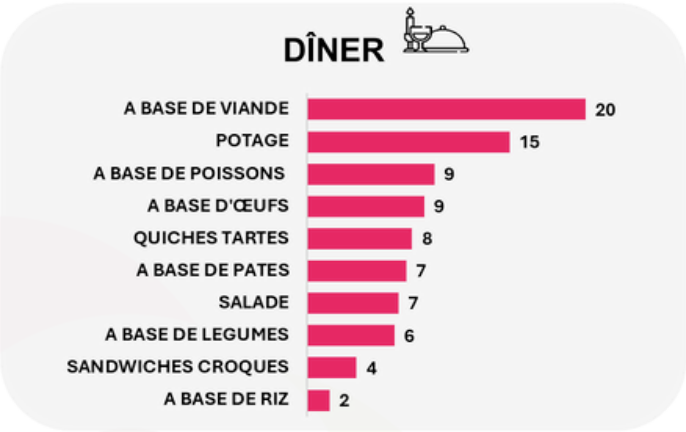
Photo cuisine

Manger selon l'appétit : les seniors misent sur un déjeuner copieux et un dîner léger

Les seniors adaptent leur alimentation au rythme de la journée : copieuse et traditionnelle le midi, plus légère et diversifiée le soir. Au déjeuner, des plats complets centrés sur viande et féculents ; au dîner, une alimentation plus variée avec potages, œufs, salades ou tartes salées mais également plus simple à préparer.

Cible 1 – Autonomes

% d'occasions – 100% Plat Principal



Données Food Usage – Panel Worldpanel– Consommation A domicile + Emporté du domicile - Base individus – « CAM P04 2025

Etude Qualitative

La moitié des seniors dit **attendre davantage le repas du midi** car c'est le repas le plus structuré et complet donc éprouvent plus de plaisir.

« J'attends surtout le repas du midi. » Femme, 79ans, Couple

« On mange plus le midi. » Homme, 65ans, Couple

Manger, un geste simple... ou un vrai défi selon l'autonomie

Les **seniors autonomes** sont relativement **peu confrontés à des difficultés alimentaires** : leur principale difficulté réside dans le manque d'inspiration. Les **seniors aidés** rapportent **davantage de difficultés** via la voix de leurs aidants, pour bien s'alimenter.

Cible 1 – Autonomes

Senior autonome

Difficulté n°1		Avoir des idées de repas recettes (32%)
Difficulté n°2		Digérer certains aliments (19%)
Difficulté n°3		S'hydrater suffisamment au cours de la journée (17%)
Difficulté n°4		Varier ses repas diversité alimentaire (16%)

Cible 2 - Aidants

Senior aidé

	Problèmes pour couper éplucher ouvrir les emballages (42%)
	Diminution de l'appétit (41%)
	Se lever rester debout ou se déplacer dans la cuisine (35%)
	Varier ses repas diversité alimentaire (34%)

Q12/Rencontrez-vous parfois les difficultés suivantes pour consommer des aliments ? Base : 542 répondants
Q9/La personne que vous aidez rencontre-t-elle les difficultés suivantes pour préparer ses repas ou les consommer ? Base : 104 répondants

3. RÉPONDRE AUX BESOINS ALIMENTAIRES DES SENIORS : COMMENT LES AIDER À BIEN MANGER ET PALIER LES DIFFICULTÉS DU QUOTIDIEN ?

Des solutions disponibles... mais peu utilisées par les seniors

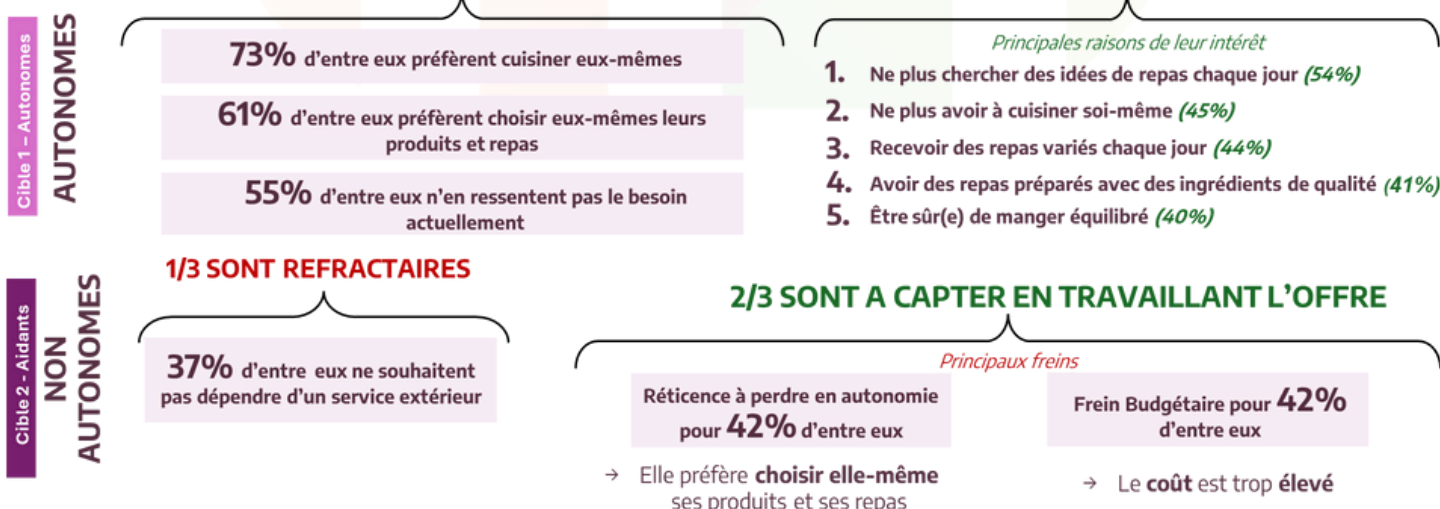
Cible 1 – Autonomes

Cible 2 - Aidants

	Repas prêts à l'emploi achetés en magasin	Services de livraison de repas à domicile plats préparés repas équilibrés	Consultation d'un professionnel de santé pour des conseils sur son alimentation	Applications mobiles ou sites internet pour avoir des conseils nutrition ou des idées de recettes
AUTONOMES	 PAS SYSTÉMATISÉ Récemment pour 1/6 d'entre eux Jamais pour 67% d'entre eux	✗ NON Jamais pour 96% d'entre eux	✗ NON Jamais pour 79% d'entre eux	 PAS SYSTÉMATISÉ Récemment pour 1/5 d'entre eux Jamais 76% d'entre eux
NON AUTONOMES	 OUI RECEMMENT Pour 46% d'entre eux	 PAS SYSTÉMATISÉ Récemment pour 1/3 d'entre eux Jamais pour 61% d'entre eux	 PAS SYSTÉMATISÉ Récemment pour 1/4 d'entre eux Jamais pour 62% d'entre eux	✗ NON Récemment pour 1/10 d'entre eux Jamais 80% d'entre eux

Q15/Avez-vous déjà utilisé l'un des dispositifs suivants pour vous aider dans votre alimentation ? Base : 542 répondants
Q10/La personne que vous aidez a-t-elle déjà utilisé l'un des dispositifs suivants pour s'aider dans son alimentation ? Base : 104 répondants

Repas livrés à domicile



Q19/Pour quelles raisons souhaiteriez-vous bénéficier de repas livrés à domicile ? Base : 95 répondants
Q21/Pour quelle(s) raison(s) n'êtes-vous pas intéressé(e) par des repas livrés à domicile ? Base 489 répondants
Q12/Pour quelles raisons pensez-vous que cette personne n'est pas intéressée par des repas livrés à domicile ? Base 43 répondants > filtre Q11

Etude Qualitative

Principales inquiétudes des seniors sur le portage :

1 Le goût, la variété et l'assaisonnement

"Le goût, que ce ne soit pas terrible." Homme, 65ans, Couple

"Ils ne salent pas beaucoup et mettent pas beaucoup d'épices en général." Femme, 84ans, Seule

2 La qualité et l'origine des produits

Je pense que je perdrai en qualité dans l'origine des produits." Homme, 77ans, Couple

"Ce qui me dérange c'est d'où ça vient." Femme, 79ans, Couple

3 Les ingrédients inconnus, les allergies, les risques sanitaires

Je ne sais pas ce qu'ils mettent dedans. [...]
Ils ne mettent pas les ingrédients." Femme, 76ans, Seule.

"Pour le chaud, je me demande toujours s'il n'y a pas un risque pour la santé." Femme, 65ans, Couple

Seniors non autonomes : mieux s'alimenter commence par mieux s'approvisionner

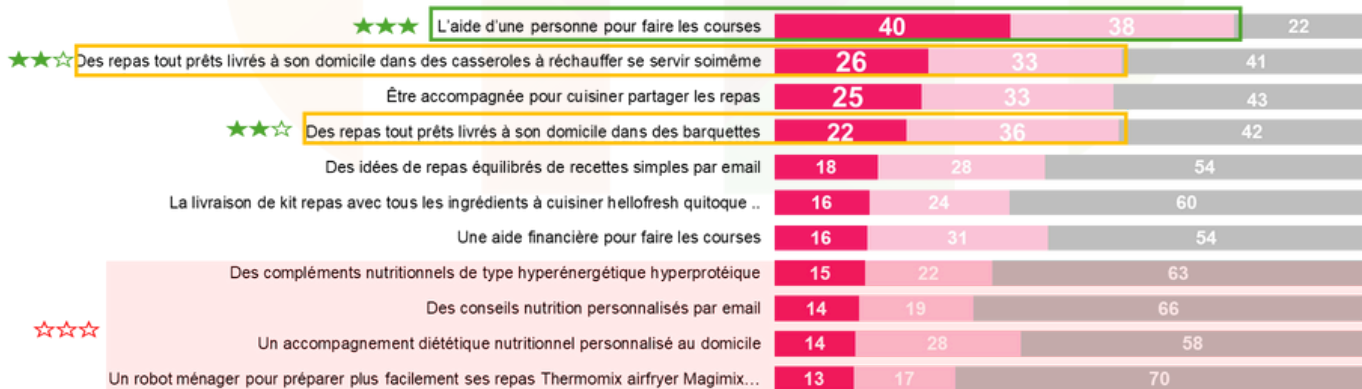
L'aide pour faire les courses aiderait 78% des seniors non-autonomes. Les services de repas à domicile sont aussi plébiscités et représentent le double intérêt de n'avoir à faire ni ses courses, ni la cuisine. Les robots ménagers et les conseils nutritionnels sont nettement moins attendus par cette population.

Cible 2 - Aidants

■ Cela l'aiderait beaucoup

■ Cela l'aiderait un peu

■ Cela ne l'aiderait pas du tout

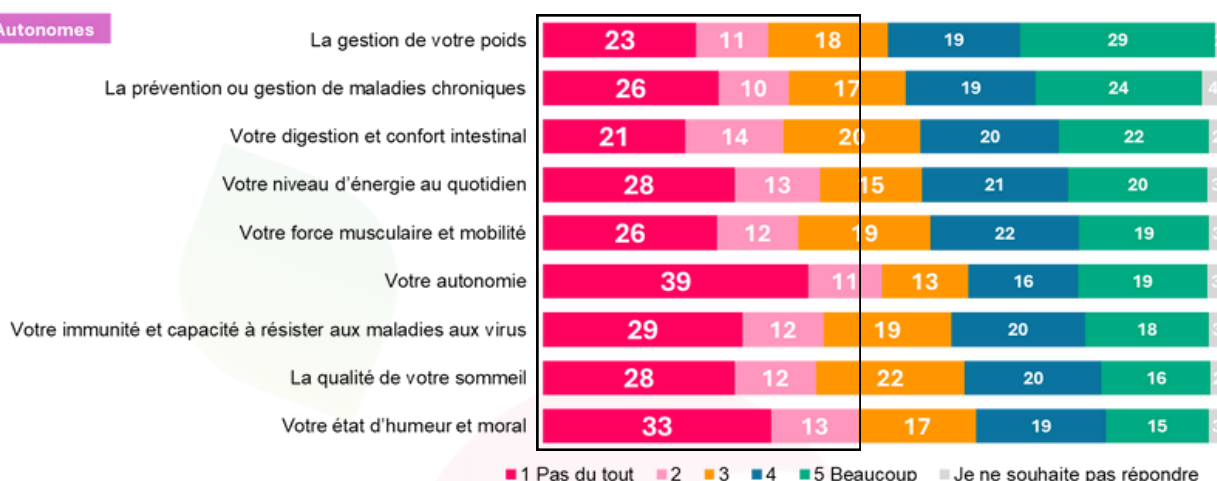


Q11/Parmi la liste suivante, qu'est-ce qui pourrait aider cette personne à mieux manger au quotidien ? Base 104 répondants

Des seniors qui sous-estiment l'impact de l'alimentation pour bien vieillir

Une part significative des seniors autonomes ignore l'impact direct de leur alimentation sur leur santé et bien être, soulignant un besoin de prévention primaire.

Cible 1 – Autonomes

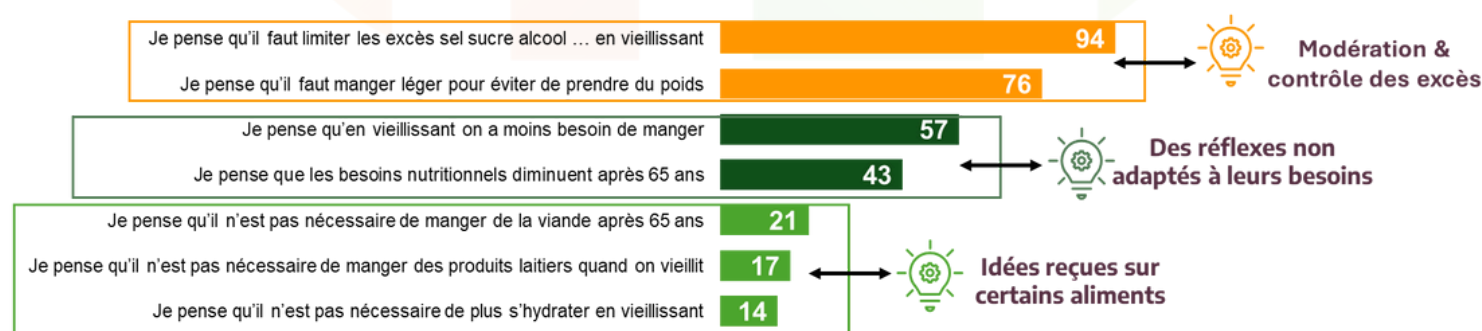


Q17/ Selon vous, dans quelle mesure votre alimentation affecte-t-elle votre santé et votre bien-être ? Base 542 répondants

Plus d'1 senior sur 2 pensent qu'il a moins besoin de manger en vieillissant

Cible 1 – Autonomes

Les seniors ont globalement **intégré les messages de « modération »**, en particulier autour du sucre, du sel et de l'alcool. Mais certaines **idées reçues persistent** : comme **manger moins en vieillissant** ou **manger léger pour ne pas prendre du poids** pouvant compromettre la **couverture de leurs vrais besoins nutritionnels**.



Q14/Selon vous, lesquelles de ces affirmations sont correctes sur l'alimentation des plus de 65 ans ? Base 542 répondants

CONCLUSION :

Enseignements et Pistes de réflexion ouvertes par le Baromètre

1. Une population à risque de dénutrition

En France, 400 000 seniors vivant à domicile souffrent de dénutrition, une problématique majeure qui menace leur santé et leur autonomie. Dans le même temps, 94 % des Français expriment le souhait de finir leur vie chez eux.

→ Cela met en lumière l'importance d'un **accompagnement nutritionnel** efficace pour le maintien à domicile. Il est donc essentiel d'**adapter l'offre alimentaire ainsi que les services associés afin d'assurer une qualité de vie optimale à ces personnes vulnérables**. Une **alimentation conçue pour répondre à leurs besoins spécifiques, combinée à un soutien adapté**, permettrait de **prévenir la dénutrition et de favoriser un vieillissement en bonne santé**.

2. Une organisation et des besoins qui évoluent en fonction du niveau d'autonomie

Les seniors effectuent majoritairement leurs achats en **circuits généralistes**, c'est-à-dire en supermarchés ou hypermarchés où **ils réalisent 63% de leurs volumes d'achats**. Ils restent cependant beaucoup plus attachés que le reste de la population française à fréquenter les **circuits spécialisés**, les **commerces indépendants** et les **marchés**, notamment pour se procurer des produits frais (fruits et légumes).

91% des seniors du panel ne rapportent **pas de difficultés à faire leurs courses**. Une autonomie bien établie mais des **contraintes financières qui touchent 1 senior sur 2**, limitant la qualité de leur alimentation.

D'après la voix des aidants, les seniors sollicitent leur soutien pour des tâches basiques et essentielles pour s'approvisionner : **76% déclarent que leur proche rencontre des difficultés pour se déplacer** jusqu'aux magasins, pour conduire, marcher ; **68% rapportent des difficultés à transporter les courses**. 25% seulement considèrent que leur proche rencontre des difficultés à choisir les produits qu'ils souhaitent acheter.

→ **En zone urbaine, la livraison des courses à domicile** devrait faire partie des solutions pour permettre aux seniors moins autonomes de **développer leur autonomie** pour faire leurs courses, dans les dix prochaines années. En 2025, les seniors aidés sont malheureusement trop souvent des personnes éloignées du digital.

3. Des repas, sources de plaisir, qui rythment la journée et une tendance à l'alimentation fractionnée

Les seniors accordent une **grande importance au plaisir de manger** : 67 % mangent par plaisir et 73 % aiment cuisiner. Leur alimentation est stable, avec une majorité respectant les **trois repas quotidiens**, petit-déjeuner, déjeuner et dîner, majoritairement pris à domicile. **Le déjeuner est le repas principal, souvent traditionnel et cuisiné maison, tandis que le dîner est plus simple et léger**. Les **collations**, surtout l'après-midi, sont consommées par **30 % des seniors autonomes**, et **plus encore chez ceux en perte d'autonomie**, dont **l'alimentation est plus fractionnée afin de compenser des repas manqués**.

→ Afin de favoriser un bon équilibre alimentaire chez les seniors, il est important de proposer des solutions adaptées à leurs habitudes, à leurs besoins nutritionnels spécifiques et à leur budget. Le développement d'une **offre de snacking sain** peut ainsi leur permettre de **compléter leurs apports quotidiens de manière pratique**. Pour répondre à leurs **besoins en protéines**, souvent accrus avec l'âge, l'introduction d'un **petit déjeuner salé incluant des aliments riches en protéines** comme les œufs, les fromages ou la truite fumée peut s'avérer bénéfique. De même, le **contenu du dîner peut être amélioré afin d'éviter une alimentation trop monotone**, souvent limitée à des plats comme des quiches ou des soupes tout au long de l'année.

4. Les seniors préfèrent la cuisine faite maison mais les moins autonomes sont contraints de s'adapter

Les seniors montrent une nette **préférence pour une alimentation maison, réalisée à partir de produits frais, bruts et peu transformés**. Ils effectuent leurs achats majoritairement en supermarchés ou hypermarchés, et se rendent également sur les marchés pour se procurer des fruits et légumes. Cette volonté de **conserver une autonomie alimentaire** se heurte néanmoins aux effets du vieillissement ou de l'état de santé. En effet, cette **autonomie peut se fragiliser avec le temps**, amenant de plus en plus de seniors à dépendre d'une aide extérieure. Selon les aidants, les personnes âgées les moins autonomes ont surtout **besoin d'accompagnement dans la réalisation des tâches de base**, telles que **faire les courses** ou **préparer les repas** (éplucher, couper, cuisiner, etc.). Les seniors aidés sont donc contraints d'être plus pragmatiques. Ils trouvent un **équilibre entre les repas maison et des solutions toute prêtes et plus pratiques**.

→ Il existe un **nouveau marché pour une offre alimentaire saine, simple type prêt-à-préparer ou à réchauffer**, adaptée aux besoins nutritionnels des seniors et accessible financièrement. L'**adaptation des offres de portage à domicile ou de plats à réchauffer devient stratégique** pour séduire davantage de seniors et **soulager les aidants**.

5. Des attentes différenciées en fonction du degré d'autonomie

Les seniors autonomes souhaitent majoritairement **conserver le contrôle de leur alimentation**. Ils recherchent plutôt de **l'inspiration culinaire et des produits simples, faciles à préparer et financièrement accessibles**, plutôt qu'une assistance directe. À l'inverse, les seniors non autonomes, selon les aidants, privilégient le confort et attendent des **solutions alimentaires prêtes à consommer**, qui soient à la fois **saines, variées et personnalisables**. Leur prise en charge repose sur une logique d'accompagnement global, permettant de répondre à leurs contraintes de manière individualisée.

→ Il devient primordial de **repenser les dispositifs d'aide à domicile** afin de **préserver l'autonomie alimentaire** aussi longtemps que possible, rempart contre la dénutrition. Afin de couvrir la diversité des besoins des seniors, il est essentiel de **proposer des offres segmentées, nutritionnellement adaptées, non stigmatisantes, proches des habitudes de consommation**, pour préserver le bien-être et l'autonomie.

6. Des seniors qui sous-estiment l'impact de l'alimentation pour bien vieillir

Les personnes âgées sont généralement soucieuses de « bien manger » ; toutefois, elles ont souvent une perception erronée du lien entre alimentation et santé. Cette méconnaissance peut limiter l'impact de la nutrition dans des domaines essentiels tels que la prévention des maladies, la réduction du risque de dénutrition et le maintien de l'autonomie. Par ailleurs, de nombreux seniors se déclarent satisfaits de leur alimentation actuelle, sans toutefois avoir pleinement conscience de leurs besoins nutritionnels spécifiques.

→ Ce décalage offre une véritable **opportunité de développer des programmes de prévention primaire**, avec des démarches spécifiques pour les seniors les plus précaires. Les aidants comme les seniors ont besoin de **mieux comprendre ce qu'est la dénutrition, ses causes et conséquences, aujourd'hui largement méconnue**.

ECLAIRAGE EXPERT :



Catherine Pinet-Fernandes, sociologue, spécialiste des questions alimentaires et membre du conseil scientifique de l'Institut Nutrition.

- **Cuisiner est un plaisir pour 73% des seniors autonomes interrogés. Pouvez vous donner un éclairage sur les caractéristiques de cette génération en cuisine ?**

“Globalement, cette génération a une alimentation plus équilibrée que les autres : une plus importante consommation de fruits et de légumes, une utilisation plus importante d'ingrédients bruts, moins de produits transformés / ultra transformés, etc. Elles cuisinent plus régulièrement que les plus jeunes et consacrent plus de temps au repas. L'alimentation et la cuisine sont des dimensions fondamentales pour cette population. Les comportements genrés restent présents. Les hommes affirment souvent autant aimer cuisiner que les femmes. Mais, elles sont plus investies dans les repas et cuisinent plus longtemps. Par contre, avec l'avancée en âge, le temps consacré aux courses est moins long. Le veuvage peut entraîner un moindre investissement dans la cuisine car on cuisine plus pour l'autre et le couple que pour soi. Bien sûr, la transmission de recettes aux enfants et petits-enfants existe, mais plus axée sur des recettes symboliques de l'identité / l'histoire familiale que sur l'ensemble des savoir-faire.”

- **400 000 personnes sont dénutries à domicile : pourtant, quand on regarde les habitudes alimentaires des seniors dans le baromètre, on voit qu'ils mangent au moins 3 fois par jour et que la viande (82%) les œufs (75%) et le fromage (81%) sont parmi leurs aliments préférés. Qu'est-ce que cela signifie d'après vous ?**

“Ces réponses sont intéressantes mais restent déclaratives. D'une part, certaines d'entre elles ne concernent pas la consommation mais la préférence. Par ailleurs, il y a souvent une distance entre l'alimentation déclarée et l'alimentation réellement consommée. En vieillissant, l'altération des sens gustatifs des plus de 65 ans peut favoriser une réduction des portions ou l'abandon de certains aliments. Enfin, d'un point de vue méthodologique, l'administration des questionnaires de manière online dans le cadre de cette étude peut apporter un biais quant aux répondants et avoir moins accès aux populations peu ou pas du tout connectées souvent plus âgées, vivant dans des milieux plus ruraux, etc. N'oublions pas que 62% des 75 ans ou plus est touchée par l'illectronisme (INSEE, 2021). Il est probable que les personnes âgées concernées par la dénutrition aient moins accès à ce questionnaire.”

- **Que pensez-vous du chiffre 76% des seniors qui pensent qu'il faut manger léger pour éviter de prendre du poids : comment expliquez-vous la relation de cette génération avec le poids (par extension la relation des français avec leur poids) ?**

“Les seniors d’aujourd’hui ont vécu les premières valorisations du corps mince des années 60/70 et, également, son corollaire la stigmatisation du corps « gros » associé à un moindre dynamisme, efficacité, etc. Cette recherche de minceur s’adressait surtout aux jeunes. Cette stigmatisation du corps « gros » et cette valorisation de la minceur se sont généralisées depuis lors à tous les âges de la vie. Les seniors d’aujourd’hui se sentent donc concernés par les injonctions de la minceur. Les médias ont également tendance à associer la « bonne santé » aux corps minces voire maigres. Donc, oui, certaines personnes âgées, surtout dans les milieux sociaux les plus favorisés, sont attentifs à leur alimentation, voire à leur silhouette, même si cela va, parfois, à l’encontre de leurs besoins.”

- **On voit que 50% des plus de 65 ans ne voient pas ou peu le rapport entre l'alimentation et le maintien de l'autonomie et 36 % ne voient pas ou peu le rapport entre la prévention ou la gestion des maladies chroniques et l'alimentation. On a le sentiment que la notion de dénutrition et les risques liés à celle-ci ne font pas partie du champ de conscience des seniors ?**

“Il est probable que ces questions comprenaient des notions trop complexes pour obtenir des réponses vraiment signifiantes : qu’est-ce que l’autonomie ? Qu’est-ce que le maintien de l’autonomie ? Et la prévention ? Et la gestion des maladies chroniques ? Et, d’ailleurs, qu’est-ce qu’une maladie chronique ? Tout cela peut certainement manquer de concret pour des populations qui ne travaillent pas le domaine médical. Ce chiffre me semble donc difficile à analyser.

Par contre, ce que ma pratique professionnelle m’a permis de percevoir, c’est bien que la dénutrition n’est pas connue du grand public en général et des personnes âgées en particulier. Les risques de dénutrition sont ignorés par les seniors et sont souvent peu évoqués par le corps médical même en cas de cancer, maladie d’Alzheimer, etc pour lesquels le risque de dénutrition est important. Pour les seniors – mais aussi pour le reste de la population française – la problématique de santé liée au poids, c’est l’obésité. La dénutrition n’est envisagée qu’une fois ses conséquences visibles à l’œil nu, c’est-à-dire à un stade très avancé. Le préjugé majeur de la dénutrition, c’est qu’elle ne peut concerner qu’une personne cachexique. Par conséquent, les proches des seniors eux-mêmes sont peu conscients de ces risques et donc évoquent peu le sujet avec leurs parents âgés.”