

**Un enjeu de santé publique**

**400 000** seniors au domicile **touchés par la dénutrition\***



**94 %** des Français veulent « **tout faire pour finir leur vie chez eux** »\*\*

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

**SENIORS AUTONOMES**

**91 %** n'ont **pas de difficultés à faire leurs courses**

**1 senior sur 2** mange moins varié et de moins bonne qualité en raison du prix



de leurs volumes d'achats en **magasin super/hypermarché**

**SENIORS AIDÉS**

**72 %** ont des **difficultés à pour se déplacer et transporter leurs courses**

**35 %** ont des **problèmes pour se lever, rester debout, se déplacer** dans la cuisine

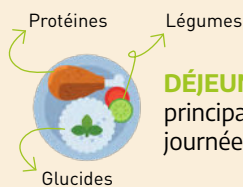
**42 %** ont des **problèmes pour couper, éplucher**



**Des repas, source de plaisir, qui rythment la journée**

**67%** mangent **par plaisir**

**73%** aiment **cuisiner**



**DÉJEUNER** : repas principal de la journée et complet



**DÎNER** : plus léger, simple et rapide à préparer

**SENIORS AUTONOMES**

Le rythme alimentaire est **structuré et stable**

**90 %** prennent les 3 repas principaux



**DES COLLATIONS PRISES** pour compenser

**SENIORS AIDÉS**

Le rythme alimentaire est **plus fractionné**



**30 %** l'après-midi



**26 %** le matin



**55 %** l'après-midi



**28 %** le soir

**Des attentes différenciées en fonction du degré d'autonomie**

**SENIORS AUTONOMES**

**GARDER LA MAIN** sur leur alimentation

**1/3** manquent d'idées recettes

**SENIORS AIDÉS**

**BESOIN D'ACCOMPAGNEMENT** (courses et préparation des repas)

Ils sont en attente de solutions alimentaires prêtes à consommer



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

**DES IDÉES REÇUES** persistent



**57%** pensent qu'il faut manger moins en vieillissant

**43%** pensent qu'il faut manger léger pour ne pas prendre du poids

Ces croyances erronées peuvent limiter l'impact positif de la nutrition dans la prévention des maladies, la réduction du risque de dénutrition et le maintien de l'autonomie.

\* Collectif de Lutte Contre la Dénutrition  
\*\* Source : Harris Interactive, 2022.