INSTITUT NUTRITION
INNOVER POUR LE PLAISIR ET LA SANTÉ

QUE MANGERONT NOS AÎNÉS EN 2030 ?

QUI SONT-ILS ?

DÉMOGRAPHIE

70 ans et +

12 millions
de **70 ans et +**
à l'horizon **2030**

Croissance démographique 2020-2030 :
+ 2,5 millions
principalement **centrée sur les 75-84 ans**

NIVEAU DE VIE

GLOBALEMENT, UN NIVEAU DE VIE PLUS ÉLEVÉ

mais **encore** des **situations de fragilité économique et sociale pour**

8 %
des **70 ans et +**

AUTONOMIE

4 catégories :

- **Autonomes** sans fragilité sociale ni économique
- **Autonomes** précaires ou isolés
- **En perte d'autonomie ou dépendants** sans fragilité sociale ni économique
- **En perte d'autonomie ou dépendants** précaires ou isolés

LIEUX DE VIE

85 % des français souhaitent vieillir à leur domicile*

Plusieurs approches coexistent :

- **Le domicile**
  avec la mise en place de services à domicile
- **Les EHPAD**
  pour les seniors les plus vulnérables, en perte d'autonomie
- **Les résidences services seniors**
  avec des logements adaptés et des services facilitant le quotidien
- **L'habitat intergénérationnel**
  qui séduit les aînés autonomes et désireux de vivre chez eux et en bonne santé.

MÉTHODOLOGIE

En 2030

4 **catégories** de 70 ans et + **qui s'alimenteront de manière différente**

2 **scénarios** possibles imaginés par nos experts

SCÉNARIO 1
L'Etat s'engage pour protéger les personnes âgées les plus fragiles

OBJECTIF
Prévenir et faire reculer la dénutrition chez des populations en perte d'autonomie et des populations fragiles économiquement ou socialement

SCÉNARIO 2
Alimentation rime avec prévention et responsabilité individuelle

OBJECTIF
Inciter les 70 ans et + à adopter des comportements alimentaires favorable à un vieillissement en bonne santé

* Source : IFOP_ https://www.ifop.com/publication/85-des-francais-interroges-souhaitent-vieillir-a-domicile/

QUELS ENJEUX ALIMENTAIRES POUR LES 70 ANS ET + EN 2030 ?

L'ENJEU DE VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

Agir sur les déterminants majeurs que sont **l'alimentation** et **l'activité physique** (20 min/jour). Dans l'assiette, il s'agit de **couvrir les besoins nutritionnels spécifiques** (Protéines, Ca / Vit D, et omégas 3 pour maintenir les capacités cognitives).

L'ENJEU DE LA DÉNUTRITION

Assurer des **apports protéino-énergétiques suffisants** pour **faire reculer la dénutrition** qui touche 3 millions de personnes dont 1/3 ont + 70 ans.

L'ENJEU DU PLAISIR DE MANGER

Stimuler l'appétit par l'inclusion et **revaloriser** la **vocation sociale du repas** au service du **bien-être**

L'ENJEU DES STRUCTURES COLLECTIVES

Proposer une **offre alimentaire personnalisée, adaptée** aux besoins nutritionnels et de santé des personnes en institution, **sans risquer l'homogénéisation des pratiques et solutions de repas**

ET EN PRATIQUE, QUELLE ALIMENTATION POUR LES 70 ANS ET + EN 2030 ?

SCÉNARIO 1 — L'ETAT S'ENGAGE POUR PROTÉGER LES PERSONNES ÂGÉES LES PLUS FRAGILES

	Autonomes sans fragilité sociale ni économique	Autonomes précaires ou isolés	En perte d'autonomie sans fragilité sociale ni économique	En perte d'autonomie précaires ou isolés
Lieux de prises des repas	1 • Domicile • **Restauration commerciale** et **établissements de restauration alternatifs** (Les Petites Cantines, Café daddy, etc.)	1 • **Espaces communs des résidences autonomies ou intergénérationnelles** • **Restauration sociale autogérées, restaurants alternatifs** (restaurants associatifs ou participatifs)	1 • Domicile • **Salle de restaurant** de **l'établissement médico-social** (Maisons de retraite privées ou EHPAD hors les murs)	1 • **Salle de restaurant de l'établissement médico-social** (Maisons de retraite publiques ou hôpitaux soins de suite et de réadaptation (SSR))
Produits alimentaires consommés	1 • **Produits frais et bruts**, beaucoup de fruits & légumes • **Panier repas à cuisiner** (Hello Fresh, Qui Toque, etc.) • Produits **avec bénéfices santé** associés (enrichis en oméga 3, etc.) • **Protéines végétales** sous forme légumes secs et graines oléagineuses (noix, amandes) • Produits **ultra-transformés** et **industriels**	1 • Plats cuisinés **industriels** et **entrée de gamme** • **Produits de 4e gamme** (fruits & légumes prédécoupés) • Produits en **conserve ou surgelés** • **Viande** et **poisson frais** • Produits **exotiques et ultra-transformés** • Produits issus de **l'agriculture biologique**	1 • Plats cuisinés **livrés à domicile ou servis en salle** de restaurants, **adaptés aux besoins spécifiques** (grammage, texture, etc.) • Solutions de **portage à domicile assurés par les villes, les services de La Poste** (Axéo) **ou des sociétés privés** (Menus Services, Saveurs & Vie, Appétits & Associés, etc.)	

1 DOMINANTS · EN CROISSANCE · EN DIMINUTION

SCÉNARIO 2 — ALIMENTATION RIME AVEC PRÉVENTION ET RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE

	Autonomes sans fragilité sociale ni économique	Autonomes précaires ou isolés	En perte d'autonomie sans fragilité sociale ni économique	En perte d'autonomie précaires ou isolés
Lieux de prises des repas	1 • Domicile • **Restauration commerciale**	1 • Domicile	1 • Domicile	1 • Domicile Minoritaire : Salle de restaurant de l'établissement médico-social (EHPAD)
Produits alimentaires consommés	1 • Produits **frais et bruts**, beaucoup de **fruits & légumes** • **50 %** de l'assiette est composé d'aliments d'**origine végétale** • **SmartFood** = gamme de produits **enrichis avec des bénéfices spécial seniors** (enrichis en calcium, riches en oméga 3, sources de protéines, etc.) • Produits issus de l'**agriculture biologique** • **Paniers repas prêt à cuisiner** • **Viande rouge** et **produits ultra-transformés**	1 • Plats **cuisinés maison** • Produits à **base de protéines végétales** • **Légumes 4e gamme** • **Viande** et **poisson frais** • Produits **exotiques** et **ultra-transformés** • Produits issus de l'**agriculture biologique**	1 • **Plats cuisinés livrés à domicile** (Uber Eats) ou **prêts à l'emploi, industriels** ou **cuisinés par les proches** • Solutions de **portage à domicile** assurés par des **sociétés privés** (Menus Services, Saveurs & Vie, Appétits & Associés, etc.) • Plats **enrichis** en **protéines** et issus d'une **cuisine traditionnelle**	

1 DOMINANTS · EN CROISSANCE · EN DIMINUTION