

20 novembre 2023



# SENIORS ET ALIMENTATION - I

Les pratiques alimentaires au grand âge

Les enjeux de l'alimentation  
Quand vient le moment de la retraite

La composition de notre assiette :  
Un choix sous contrainte, faire avec

L'alimentation des seniors,  
Objet d'analyse en éducation permanente



## 1. Alimentation durable : un enjeu de société

Manger, en voilà une activité d'apparence bien ordinaire ! Les recherches en sociologie de l'alimentation nous rappellent pourtant que cette dernière n'est pas seulement la satisfaction mécanique d'un besoin physiologique, mais qu'elle se présente aussi comme un « fait social ». Autrement dit, elle est à la fois biologiquement déterminée et socialement construite<sup>1</sup>. De la sélection et de l'achat des produits à leur consommation, l'acte de s'alimenter se trouve au croisement de choix, de traditions, de normes et de contraintes. Il ne s'agit donc pas d'une simple pratique routinière et domestique, celle-ci étant imbriquée, de manière plus complexe, « dans des habitudes individuelles et familiales autant que dans des politiques sociales et économiques, à une échelle locale comme globale<sup>2</sup> ». Forces qui nous échappent, au moins en partie, mais vont s'exercer sur nos comportements alimentaires.

Partant du constat que « les enjeux sanitaires et environnementaux de l'alimentation sont intensément débattus dans l'espace public<sup>3</sup> » – ils relèvent aujourd'hui autant de la consommation individuelle que de l'engagement citoyen –, nous avons proposé d'organiser plusieurs tables de réflexion avec différents groupes de seniors afin d'échanger autour de ces questions. Loin d'y être indifférents, les participants nous ont fait savoir leur intérêt pour ce qui compose leur assiette. Ces rencontres se sont déroulées pendant les mois de juin et juillet en provinces de Liège (Liège), de Hainaut (La Louvière) et de Luxembourg (Arlon et Bastogne). Notre principal objectif était d'ouvrir à une réflexion critique sur les thèmes conjoints de l'alimentation durable et du vieillissement dans notre société.

Notre société entretient un rapport avec l'alimentation des seniors quelque peu ambivalent. D'une part, celle-ci est représentée « à la fois comme outil permettant de retarder les processus de vieillissement et comme ressource permettant d'améliorer l'expérience de ce qui est conçu comme un déclin inévitable<sup>4</sup> ». D'autre part, elle apparaît comme un véritable enjeu de santé publique, un défi que nous devons prendre à bras le corps afin de prévenir le risque de voir une part – toujours plus grande – de notre population perdre son autonomie<sup>5</sup>. Ce défi est alors incarné par la figure de « la personne âgée isolée dénutrie<sup>6</sup> ».

La prévention nutritionnelle va ainsi constituer un « mode de gestion publique du maintien des personnes âgées à domicile<sup>7</sup> », lequel passe par un gouvernement de nos pratiques alimentaires. Les politiques publiques du vieillissement s'invitent à notre table pour accompagner nos choix et habitudes culinaires : bien se nourrir, c'est bien vieillir. La logique sous-jacente va consister à rendre les personnes âgées *responsables* de ce qu'elles mangent. Dans les deux sens du terme, celles-ci sont responsabilisées car mieux éduquées et donc responsables de leurs choix. Nous reviendrons sur ce point spécifique dans nos prochaines analyses.

Certes, la présence des participants à nos animations a été motivée par le souci d'en apprendre plus sur les bonnes manières de composer leur assiette. En cela, nos tables de réflexion ne sont pas si éloignées de l'objectif visant à éduquer les seniors et à les rendre responsables. Pour autant, une fois discutée au sein d'un lieu de partage et de socialisation – ce que visent aussi à être nos animations en éducation permanente – l'injonction individualisante à bien manger a laissé de la place pour une expérience collectivisante<sup>8</sup>.

« Moi ce qui m'a vraiment perturbée, c'est quand je me suis rendu compte de toutes ces crasses qui nous arrivaient de l'autre bout du monde et dont on ne pouvait pas être sûrs. Il y a eu une prise de conscience à un moment donné. Il faut revoir les priorités. »

Retenons pour le moment que notre réflexion collective aura conduit les participants à interroger les changements alimentaires qui se sont déjà opérés, et ceux qui pourraient un jour s'opérer, tout au long de leur parcours biographique. Cette première analyse vise à montrer les possibles effets de l'avancée en âge sur l'évolution des pratiques alimentaires et culinaires des personnes âgées. Ce regard sur l'alimentation nous permet d'observer la manière dont de multiples logiques – économiques, sociales, écologiques, culturelles, ... – vont s'articuler avec le fait de vieillir dans notre société. Autant de logiques qui construisent les représentations, les souhaits et les besoins alimentaires des individus.

## 2. Adapter son assiette à la vieillesse

« Il y a eu un grand changement dans ma vie. Avant, j'étais en Angleterre. Je mangeais beaucoup de pommes de terre. Je viens ici, je me marie avec une Italienne, je ne vous dis pas... »

« Depuis le Covid, on a commencé le local et le "de saison". »

« Le grand changement, c'est quand je suis devenu maman. Le budget était très serré. Pendant plusieurs mois, on a fait attention. »

La composition de l'assiette évolue avec le temps. Tout au long notre parcours biographique, des « moments de transition » peuvent ainsi constituer le terreau de nouvelles pratiques alimentaires<sup>9</sup>. L'expérience du grand âge semble être particulièrement propice à leurs floraisons – pensons à l'arrivée des petits-enfants, au départ à la retraite, à la maladie, au veuvage, à la perte d'autonomie, à l'institutionnalisation, ... La manière dont sont vécues de telles étapes témoigne de « l'importance du cadre de vie, du parcours de vie et de l'expérience du vieillissement sur l'alimentation et ses évolutions<sup>10</sup> ». En effet, ces « épreuves » amènent à organiser notre quotidien dans un environnement changeant<sup>11</sup> : le temps que l'on a, l'intérêt que l'on porte, les capacités que l'on possède, les soutiens sur lesquels l'on peut compter, les ressources dont l'on dispose, les contraintes qui s'imposent, ne sont aujourd'hui plus les mêmes qu'autrefois.

L'un de ces moments de transition souvent évoqués par les participants – certainement en raison du fait que ce sont, pour la plupart d'entre eux, des sexagénaires ou de jeunes septuagénaires – est celui du départ à la retraite. Dans la suite de notre analyse, nous verrons à travers cet exemple la manière dont les seniors vont, ou non, adapter leur alimentation. Cette capacité à *faire avec* révèle, selon nous, des formes d'inégalités sociales au grand âge.

« À l'époque, c'était de la viande tous les jours : on était fermiers, on la dépensait. On s'est rendu compte qu'il fallait adapter à la vieillesse. »

« On a radicalement changé nos habitudes quand on a arrêté de travailler. On mangeait chaud le soir, les enfants étaient à l'école et nous, au travail. »

« Je cuisine assez souvent. C'est moi qui prépare, c'est elle qui mange. J'ai plus de temps maintenant. »

« Je n'achète plus jamais de plats préparés industriels, car on s'est rendu compte que c'est bourré de sucre. Et cela a un coût... Depuis que je suis à la retraite, je prends le temps de cuisiner. [...] Local et de saison. »

Tout ne changera pas du jour au lendemain, des comportements alimentaires bien ancrés resteront. Une participante nous explique par exemple qu'elle continue de manger « *le repas complet le soir, et des tartines le midi* », une habitude qu'elle a gardé de l'époque où elle travaillait encore. Mais le plus souvent, le départ à la retraite va à la fois bousculer les rythmes sociaux et permettre d'investir son temps dans de nouvelles activités, notamment les tâches domestiques comme la cuisine<sup>12</sup>. L'organisation du ménage se voit alors reconfigurée, de nouvelles habitudes vont se mettre en place au sein du couple. Une dame dira ainsi avec humour : « *Quand mon mari a été pensionné... les horaires et les contraintes, au placard !* ». Une analyse portant spécifiquement sur liens entre vieillissement, alimentation et genre fait d'ailleurs l'objet d'une autre publication.

Trois autres grandes raisons vont également expliquer l'évolution de l'assiette des seniors au moment du passage à la retraite : les finances, l'isolement social et la santé. Celles-ci nous invitent à dépasser le simple témoignage individuel et à poser les jalons d'une réflexion collective sur l'expérience de la vieillesse dans notre société. Être exposé au vécu de chacun donne à saisir les réalités qui échappent parfois au regard des autres, ces récits ouvrent une fenêtre sur le monde social.

Tout d'abord, les finances. La condition de vie des seniors se voit impactée par la perte de revenu liée à la pension : « *Manger sain, ce n'est pas donné à tout le monde.* » Mais ici encore, nous devons nuancer. D'autres participants ont déclaré qu'à l'inverse, ils en profitent davantage car « *le budget n'est plus le même : à l'époque, il y avait les enfants, et puis l'avenir* » ou parce qu'« *au moment de mon divorce, il m'est arrivé de manger des tartines avec rien dessus et c'est pour ça que maintenant...* ».

Ensuite, le risque de se retrouver davantage isolé socialement peut marquer le moment du départ à la retraite et s'intensifier avec l'avancée en âge. La combinaison de ce mal-être relationnel et d'une situation économique précaire serait alors « à l'origine d'un nouveau rapport à l'alimentation, marqué par le désintérêt<sup>13</sup> ». Celles et ceux qui ont participé à nos animations portent un intérêt plus ou moins prononcé pour des sujets tels que le durable et le bien manger. Toutefois, les extraits ci-contre nous rappellent que nous devons rester attentifs, en tant qu'association d'éducation permanente, aux effets que la solitude au grand âge peut avoir sur les comportements alimentaires et, plus généralement, sur la santé aussi bien mentale que physique.

Cela nous conduit à aborder la troisième raison pour laquelle l'alimentation tend à évoluer quand arrive la retraite – celle qui a été la plus fréquemment évoquée lors de nos tables de nos rencontres. Il va de soi que les problèmes médicaux ne sont pas directement liés à cette étape de notre parcours de vie. En revanche, celle-ci peut marquer le moment où l'on (re)commence à faire attention à ce que l'on mange – soit parce que notre état de santé ou celui d'un proche nous y contraint, soit de façon préventive afin de se donner les meilleures chances de bien vieillir. Le départ à la retraite est donc l'occasion d'être exposé à de nouvelles prescriptions alimentaires. Si ces normes nutritionnelles mettent en avant une définition du « bien manger » qui entre en concurrence avec d'autres conceptions de la bonne alimentation (comme source de plaisir, par exemple) avec lesquelles négocier, force est de constater que les seniors tendent à se rapprocher avec l'âge d'un régime diététique<sup>14</sup>.

L'avancée en âge s'accompagne donc de petites adaptations, comme cette dame qui dit remplacer les anciennes « *sucreries* » par des tomates cerises, cette autre qui explique que, depuis la retraite, elle s'est « *obligée à manger le repas complet le soir* »

« Concernant les seniors, il y a un point important. Quand on est retraité, nos revenus diminuent. Donc on fait des choix, on trie. »

« Je n'ai pas changé mes habitudes, mais j'achète moins. »

« Il faut dire que ce n'est pas motivant de cuisiner pour soi seul. »

« J'achète en général des plats préparés. [...] Et avec la même bande, on va parfois manger à la croix-rouge. Certains n'ont peut-être pas les moyens, mais ils pourraient doubler le prix car je ne suis pas nécessiteux. Il faut dire que les gens viennent de loin pour manger-là. Moi c'est surtout pour l'isolement : on discute. Et puis c'est bon. »

« Quand on ne reçoit personne, une tartine au beurre fait l'affaire. »

« Avec les médicaments, on a mal à l'estomac, on est obligé de manger. Je prends toujours mon petit-déjeuner à 8h30. Comme ça je peux me recoucher si je suis fatiguée. Il y a beaucoup de médocs... Et le soir, je mange chaud, car il y a en encore d'autres à prendre [...] Tout est tourné autour de ça. »

afin de faciliter la digestion ou cette dernière qui avoue ne pas se priver de petites « *cochonneries* » même si son diabète l'oblige à faire attention.

Le rapport que nous entretenons individuellement avec ce que nous mangeons est marqué par les inégalités sociales : la solitude et une mauvaise santé ont ainsi de profondes répercussions sur notre alimentation, conduisant en retour à fragiliser encore davantage les personnes âgées. Ces inégalités ne sont pas propres au grand âge, comme le rappelait cette dame qui disait se serrer la ceinture une fois devenue maman. Mais le vieillissement, en raison des moments de transition qui le constituent, nous donne à saisir certains enjeux spécifiques auxquels sont confrontés les participants de nos tables de réflexion. Et nous rappelle que le droit de bien manger constitue avant tout un problème de société.

## Ouvrons le débat...

Dans cette analyse, nous avons cherché à montrer que les enjeux de l'alimentation ne sont pas seulement une affaire individuelle, mais doivent être réfléchis collectivement. En effet, les comportements alimentaires des seniors, ainsi que les évolutions qui surviennent avec l'âge, rappellent que la manière dont se compose notre assiette est marquée par les inégalités sociales. Au moment de la retraite, les finances, l'isolement social et la santé ont de profondes répercussions sur notre façon de manger.

Mal manger a, en retour, des conséquences sur la manière dont nous vieillissons (la perte d'autonomie, par exemple). S'attaquer à ces inégalités est donc une question de santé publique – raison supplémentaire pour prendre le problème de l'alimentation des seniors à bras le corps, et plus largement celui de l'alimentation durable.

Que pourrions-nous mettre ensemble pour assurer un droit au bien manger pour tous – et plus spécifiquement au grand âge ?

## Ressources utiles

Vous souhaitez aller plus loin sur le sujet de l'alimentation durable ?

- Nous vous invitons à retrouver les numéros 8 et 9 de l'excellente revue *La Mauvaise Herbe* publiée en 2020 par l'Université populaire d'Anderlecht, « L'alimentation durable en question(s) » Disponible gratuitement sur le site de l'association.
- Visionnez le documentaire réalisé par Clara asbl en 2022, « Consom'action ! » Disponible gratuitement sur le site de l'association.

Vous souhaitez découvrir nos autres publications autour de ces questions ?

Retrouvez toutes nos analyses sur ce sujet, disponibles à la demande ou sur notre site Internet !

- [Seniors et Alimentation - II : Dépendance culinaire et dénutrition](#)
- [Seniors et Alimentation - III : Bien manger, bien vieillir ?](#)
- [Seniors et Alimentation - IV : Le travail alimentaire sous le prisme du genre](#)

## Références bibliographiques

- 1 Poulain, Jean-Pierre. 2013. *Sociologies de l'alimentation*. Presses Universitaires de France.
- 2 Ossipow, Laurence. 2020. « Philippe Cardon, Thomas Depecker, Marie Plessz, Sociologie de l'alimentation ». *Sociologie* 11 (4): 441-46.
- 3 Cardon, Philippe, Thomas Depecker, et Marie Plessz. 2019. *Sociologie de l'alimentation*. Armand Colin.
- 4 Durocher, Myriam. 2019. « Le "bien se nourrir" ou le "bien vieillir" contemporain? Une analyse des corps vieillissants produits aux croisements de l'alimentation "saine" et des injonctions au "bien vieillir" ». *Global Media Journal*, 5-22.
- 5 Boulay, Mathilde, et Floriane Lenoir. 2020. « L'alimentation, un enjeu transversal ». *Regards* 57 (1): 165-73.
- 6 Bouima, Sonia, Maxime Michaud, et Séverine Gojard. 2019. « La "personne âgée isolée dénutrie" : l'usage des discours du risque et du manque par les acteurs de terrain ». *Retraite et société* 82 (2): 89-113.
- 7 Cardon, Philippe. 2015. « Gouverner de l'intérieur. La prévention nutritionnelle comme mode de gestion publique du maintien des personnes âgées à domicile ». *Questions de communication* 27 (1): 63-77.
- 8 Durocher, Myriam, et Maude Gauthier. 2018. « La création d'un blogue alimentaire par un groupe d'aîné·e·s : la collectivisation de processus individualisants liés au "bien vieillir" ». *Recherches sociologiques et anthropologiques* 49 (1): 217-39.
- 9 Barrey, Sandrine, Sophie Dubuisson-Quellier, Séverine Gojard, et Marie Plessz. 2016. « Chapitre 11 / Les effets du gouvernement sur les conduites. Le rôle des bifurcations des trajectoires de vie dans les changements de conduite de consommation ». In *Gouverner les conduites*, 399-448. Presses de Sciences Po.
- 10 Cardon, Philippe. 2010. « Regard sociologique sur les pratiques alimentaires des personnes âgées vivant à domicile ». *Gérontologie et société* 33 / 134 (3): 31-42.
- 11 Caradec, Vincent. 2014. « Transitions du vieillissement et épreuve du grand âge ». In *Veilles et vieillissements. Regards sociologiques*, par Cornelia Hummel, Isabelle Mallon, et Vincent Caradec, 273-92. *Presses Universitaires de Rennes*.
- 12 Cardon et Depecker, 2019.
- 13 Régimbal, François. 2020. « À part entière : alimentation et bien-être chez des personnes âgées à Montréal fréquentant des organismes d'aide alimentaire ». *Anthropology of food* S15.
- 14 Dion, Charlotte E., Séverine Gojard, Marie Plessz, et Marie Zins. 2020. « Bien vieillir, bien manger ? Avancée en âge et modifications de l'alimentation dans la cohorte Gazel ». *Gérontologie et société* 42 / 162 (2): 99-120.



**Rue de Livourne, 25- 1050 Bruxelles**

**Pour nous suivre :**

<https://www.ago-asbl.be/> et également sur Facebook

**Pour nous contacter :**

Téléphone : 02/ 538 10 48

Courriel : [info@ago-asbl.be](mailto:info@ago-asbl.be)

**Analyse rédigée et mise en page par :**

Marin Buyse

**Avec le soutien de :**

