

20 novembre 2023



SENIORS ET ALIMENTATION – II

Dépendance culinaire et dénutrition

Les enjeux de l'alimentation
Quand l'autonomie vient à décliner

La hantise de la « dépendance culinaire »,
De quoi est-elle révélatrice ?

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

1. Alimentation et perte d'autonomie

« Si on a des problèmes de motricité fine, cela peut être beaucoup plus compliqué avec l'âge. Préparer pendant des heures, rester assis ou debout longtemps, découper ses légumes, ... »

« Je souhaite de tout cœur qu'on continue à avoir de l'appétence pour de bonnes choses. Mais plus on avance en âge en général, moins on a d'appétit. C'est une réalité. »

« Quand tu deviens senior, tu n'as pas la même force ni la même énergie. Pour faire tes courses, par exemple. »

Dans une précédente analyse, nous avons montré les effets possibles du vieillissement sur l'évolution des pratiques alimentaires et culinaires des seniors. Ces évolutions s'opèrent tout au long de notre parcours biographique et ne sont pas propres au grand âge. Toutefois, l'expérience du vieillir semble être particulièrement propice à la floraison de nouvelles pratiques alimentaires – nous avons alors pris pour exemple celui du départ à la retraite qui, selon un bon nombre de participants rencontrés lors de nos tables de réflexion, va instituer « *le changement de rythme* ». Pour ces seniors, arrêter de travailler a ainsi été un « moment de transition¹ » : la cessation de l'activité professionnelle permet de recomposer l'organisation de son temps, reconfigure nos relations sociales (et accroît dans certains cas le risque d'isolement), est une période de la vie qui se caractérise par les premiers problèmes de santé. Ces évolutions s'accompagnent de nouvelles normes qui se répercutent ensuite dans la composition de notre assiette. Outre le départ à la retraite, la perte d'autonomie est une autre situation rapportée par les seniors que nous avons rencontrés et qui mérite d'être relevée. Pour deux raisons principales.

D'une part, parce qu'elle donne à saisir les inégalités alimentaires propres à l'avancée en âge. Vient un jour où, pour certaines personnes âgées, la préparation quotidienne des repas est difficile, voire impossible à réaliser, comme les extraits ci-dessus en témoignent. Face à la « dépendance culinaire² », nous ne disposons pas tous des mêmes ressources et capacités d'adaptation afin de *faire avec*. Au sujet du rapport entre vieillissement et alimentation, des participantes avaient alors observé que « *bien vieillir, c'est choisir de renoncer, ce n'est pas se résigner qui signifierait accepter un état d'abandon* ». Cette idée nous renvoie au concept de « déprise », analysé dans une précédente publication³.

Lâcher pour tenir et se retenir. Se déprendre d'une main pour mieux reprendre de l'autre. Compenser les pertes et réarranger son quotidien en conséquence, selon un principe d'économie des forces. Le concept de déprise « témoigne de la possibilité positive qu'a un individu à s'adapter à l'expérience qu'il fait du vieillissement⁴ », à trouver un équilibre dans l'instabilité, à faire preuve de résilience.

Mais cette attention sur les capacités des seniors à *faire avec* ne doit pas se faire au détriment des inégalités inhérentes à l'« épreuve du vieillir⁵ », cet ensemble de défis existentiels inhérents à l'avancée en âge (comme la démotorisation, la retraite, l'entrée en maison de repos, le veuvage, la ménopause, ...) qui sont vécus comme une expérience intime et singulière, mais sont néanmoins produits socialement. Comme l'expliquait une participante du groupe de Liège : « *Je crois que cela dépend de la situation familiale. Car on aura moins tendance à cuisiner quand on est seule, ou un monsieur, qu'à deux. Et si on est moins autonome, que l'on dépend de quelqu'un pour chercher ses courses, peut-être que l'on va prendre des plats préparés...* »

L'alimentation des seniors est une fenêtre ouverte sur l'expérience du vieillissement. En cela, notre réflexion ne peut faire l'impasse sur les enjeux des inégalités sociales – notamment celles de santé – et sur le poids de celles-ci dans la prise en charge de la dépendance culinaire des personnes âgées.

D'autre part, parce que nous avons observé que la perte d'autonomie alimentaire suscite des craintes liées à la question du libre choix, du consentement et, plus généralement, de la fin de vie – des sujets déjà traités lors de précédentes rencontres⁶. C'est ce point qui fera l'objet de notre réflexion dans la suite de cette analyse.

2. Vieillesse et dépendance culinaire

« *Ma grande hantise*, racontait une dame, *ce serait de ne plus produire ce que je consomme. Il faudrait revenir au partage et à la solidarité. Si mon voisin qui est jeune s'occupe de mon potager parce que je ne sais plus m'abaisser, je lui rends en retour des services.* » Accepter que l'on est devenu trop vieux pour réaliser certaines activités ne va pas de soi, il n'est pas toujours aisé de choisir de renoncer sans pour autant se résigner à son état. Être aidé par un proche – ici un voisin – peut faciliter la déprise : elle n'est peut-être plus capable d'entretenir seule son potager, mais elle n'abandonne pas le reste du travail alimentaire (achat des courses, préparation du repas, etc.). Et, dans une démarche intergénérationnelle qui semble faire sens pour cette dame, elle rendrait d'autres services en retour. Ces propos reflètent, selon nous, le fait que l'alimentation est chargée d'une haute valeur symbolique : « la transformation des pratiques alimentaires cristallise le processus de vieillissement⁷ ». Dès lors, ne plus cuisiner, ne plus manger certains aliments, ne plus avoir d'appétence, sont autant de marqueurs – pour les autres, mais aussi pour soi – contre lesquels certains seniors vont tenter de lutter.

« *Grande hantise* » qui va aussi s'inscrire dans une dynamique de couple : cette participante dit aimer « *surprendre* » son conjoint grâce à sa cuisine. Au sein du ménage, l'avancée en âge peut venir bousculer la division sexuée des tâches domestiques et les habitudes : une « identité conjugale » change avec le temps, une relation évolue⁸. Les liens entre alimentation, vieillissement et genre seront traités dans une prochaine publication.

La dépendance culinaire est souvent progressive : délégation de certaines tâches, simplification des recettes, recours à un traiteur ou à tout autre service de livraison de temps à autre, etc. Les seniors que nous avons rencontrés lors de nos animations savent bien qu'ils devront adapter leurs pratiques alimentaires un jour. Certains d'entre eux ont déjà connu une telle évolution, comme cette dame qui raconte que son mari prépare désormais les repas car leur cuisine n'est pas adaptée à sa situation médicale : « *Parfois, c'est compliqué [...] La sauce bolognaise, il la prépare d'une façon et moi d'une autre. Mais je n'ai pas envie qu'il y mette des champignons, cela n'a rien à y faire !* »

« J'aimerais continuer le fait-maison le plus longtemps possible. Ne plus choisir ce que l'on mange me serait dur. La maison de repos, ça me fait peur. Je risquerais de ne plus beaucoup manger. On mange aussi avec les yeux, et après ce que j'ai vu... je me laisserais aller à ce niveau-là. Quand on est âgé, bien manger c'est l'un de nos derniers plaisirs. Les maisons de repos devraient s'en rendre compte. »

La manière dont les seniors se figurent l'évolution de leur assiette donne à réfléchir sur l'expérience qu'ils font de leur propre vieillissement : baisse de motivation, premiers problèmes de santé, manque d'énergie, etc. En allant plus loin, c'est la question de la perte d'autonomie qui a été mise sur la table. Avec l'âge, nous aurions moins de pouvoir de faire et de décider ce que nous souhaitons manger.

Et c'est la maison de repos qui représente, selon un grand nombre de participants, une gestion de la dépendance culinaire qui, paradoxalement, entrave la liberté alimentaire plutôt qu'elle ne la soutient. Le « gouvernement des conduites » qui s'organise au sein du domicile⁹ laisse place, en institution gériatrique, à une prise en charge venant interroger « les droits des résidents dans les relations de soins et d'accompagnement¹⁰ ». « *Là-bas*, nous disait une dame, *tu es pieds et poings liés* ». Une autre racontait, à partir de l'expérience vécue avec sa maman, que « *ce qui sera le plus dur, c'est le changement de nourriture* ». Et lors d'une autre animation, une troisième pointerait du doigt un problème concret : « *ils ont vraiment du pain de seconde qualité* ». Mais tous ces exemples décrivent-ils une réalité à laquelle les seniors ont été confrontés, par le biais d'un proche, ou sont-ils le reflet d'une crainte partagée ?

« Quelqu'un qui a de mauvaises dents ne mange plus volontiers de la viande. Ou moulinée. Cela dépend de son état. »

« Quand on est âgé, peut-être qu'il faut penser à un environnement adapté pour cuisiner. »

« Si on fait les courses pour toi, tu ne peux jamais vraiment choisir ce qu'il te plaît. »

3. Vieillesse et dénutrition

« Je peux donner l'exemple de la mère de mon mari. Elle a de la dialyse, on a dû changer son cathéter hier et après-demain, sa sonde. Ce que mon mari apporte pour le repas, elle le donne aux oiseaux. Alors, pour être sûr qu'elle mange, il va au restaurant avec. Et elle lui dit : "J'ai mangé pour la semaine." »

« Ma belle-maman était d'abord en court-séjour. Et puis elle a changé de maison de repos. Elle a compris qu'elle ne sortirait plus. Elle s'est laissée dépérir en quatre semaines. [...] Ce qui m'a choqué, c'est qu'elle mangeait très peu. La soignante ramassait les plateaux encore remplis. Il faudrait noter sur un carnet pour faire attention à ce que la personne âgée boit et mange. Et encore, elle était entourée par ses filles ; je ne dis pas pour une personne isolée. »

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 inévitable¹¹ ». 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 autonomie¹².

La prévention nutritionnelle est un « mode de gestion publique du maintien des personnes âgées à domicile¹³ », lequel passe alors 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. À l'opposé, la dénutrition est un phénomène particulièrement courant au sein des maisons de repos. Selon l'Aviq, « ses conséquences sur les plans économiques et humain sont considérables¹⁴ ». L'attention va dès lors porter sur la composition de l'assiette des aînés autant que sur les facteurs sociaux à l'origine du *mal manger*, parmi lesquels la solitude tient une place importante. Manger ensemble apparaîtrait comme un moyen de lutter simultanément contre ces deux problèmes. Commensalité et convivialité se voient superposées, renvoyant à l'imaginaire de la grande tablée. Cette vision normative et idéalisée construit alors, par opposition, la figure misérabiliste de « la personne âgée isolée dénutrie¹⁵ ». Mais la réalité est plus complexe : le plaisir du dîner partagé en famille ou entre amis ne doit pas se transformer en nouvelle injonction. Le repas collectif en maison de repos constitue un exemple de cette « fiction de

la convivialité » permettant de maintenir une sociabilité minimale entre les résidents¹⁶.

Car finalement, si le phénomène de la dénutrition a été pointé du doigt par certains participants, c'était principalement pour reprocher le manque de diligence au sein des maisons de repos. Certes, on fait manger les résidents, mais « *on ne va pas s'inquiéter de la qualité de ce qu'on leur donne. Il y a toujours le profit qui intervient. Même s'ils s'en défendent à cor et à cri... C'est du business !* » Le bien-manger, au sens non pas nutritionnel mais hédoniste, ne serait relégué qu'au second plan. Au sein des maisons de repos, on ne pourrait pas choisir librement ce que l'on mange, nos besoins et nos envies ne seraient pas toujours satisfaits, on refuserait de manger et on se laisserait aller petit à petit. Sans nous prononcer sur la véracité de cette idée, elle est néanmoins révélatrice de quelque chose.

Nous avons déjà eu l'occasion d'expliquer ailleurs les raisons pour lesquelles l'image de nos maisons de repos fait toujours figure de repoussoir – et ce malgré l'expérience positive de bon nombre de résidents. Ce que traduit les paroles échangées tout au long des animations menées autour des questions du vieillissement et de l'alimentation durable, c'est une crainte quant à l'incertitude de l'avancée en âge. Les participants sont conscients qu'ils risquent de perdre leur autonomie alimentaire et de voir grandir leur dépendance culinaire. Ils pourront certes garder une maîtrise de la situation, accepter de renoncer, se déprendre. Mais ce qui est incertain, en revanche, c'est ce qu'il adviendra d'eux le jour où ils n'en seront plus capables. Cette réflexion dépasse celle de l'alimentation. Comme le dit une dame, elle touche à « *la considération de la personne âgée* ».

Ouvrons le débat...

Dans cette analyse, nous avons cherché à montrer que les pouvoirs publics belges sont préoccupés par les enjeux de la dénutrition des personnes âgées – phénomène que l'on retrouve notamment en maison de repos. Bien manger et bien vieillir sont liés. Les participants que nous avons rencontrés se soucient des questions relatives à la nutrition au grand âge, mais mettent davantage en avant les problèmes de la qualité de la nourriture proposée en institution et du plaisir que l'on éprouve ou non à s'alimenter. Ils craignent que leur dépendance culinaire – inhérente à la perte progressive de leur autonomie – ne les conduise à perdre progressivement leur liberté alimentaire.

ÂGO défend le droit à une alimentation équilibrée mais aussi agréable pour tous les seniors. *Bien manger* se présente différemment selon les conceptions (diététique, économique, gastronomique, hédonique) que l'on peut en avoir. Partant de cela, que devrions-nous mettre en place pour assurer que les seniors puissent effectivement, et selon toutes les acceptations du terme, continuer de bien manger malgré leur avancée en âge ? Et puisque c'est l'une des craintes mentionnées par les participants de nos tables de réflexion : comment garantir que les maisons de repos ne se limitent pas à un service de restauration respectant les normes nutritionnelles, mais également les envies et les attentes des résidents ?

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 la 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 – I : Les pratiques alimentaires au grand âge](#)
- [Seniors et Alimentation – III : Bien manger, bien vieillir ?](#)
- [Seniors et Alimentation – IV : Le travail alimentaire sous le prisme du genre](#)

Références bibliographiques

- 1 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.
- 2 Cardon, Philippe, et Séverine Gojard. 2014. « Dépendance culinaire et organisation domestique. Les enjeux quotidiens de l'alimentation des personnes âgées ». In *Viellesses et vieillissements. Regards sociologiques*, par Cornelia Hummel, Isabelle Mallon, et Vincent Caradec, 293-304. Presses Universitaires de Rennes.
- 3 Voir l'analyse *Seniors et Déprise*, publiée en novembre 2023 et disponible sur notre site Internet.
- 4 Meidani, Anastasia, et Stefano Cavalli. 2019. « La déprise : un outil d'analyse des expériences du vieillir ». In *Figures du vieillir et formes de déprise*, 7-25. L'âge et la vie - Prendre soin des personnes âgées et des autres. Toulouse: Érès.
- 5 Caradec, Vincent. 2014. « Transitions du vieillissement et épreuve du grand âge ». In *Viellesses et vieillissements. Regards sociologiques*, par Cornelia Hummel, Isabelle Mallon, et Vincent Caradec, 273-92. Presses Universitaires de Rennes.
- 6 Pour approfondir ce sujet, lire les quatre analyses *Seniors et Consentement* publiée en 2023 et disponibles sur notre site Internet.
- 7 Cardon et Gojard, 2014.
- 8 Cardon, Philippe. 2015. « Cuisine et dépendance. Femmes et hommes face au vieillissement et au handicap ». *Journal des anthropologues*, n°140-141: 113-31.
- 9 Barrey et al., 2016.
- 10 Guérin, Laura. 2018. « L'essentiel est qu'il(s) mange(nt). Participation sollicitée ou empêchée des résidents en EHPAD ». *Participations* 22 (3): 159-83.
- 11 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.
- 12 Boulay, Mathilde, et Floriane Lenoir. 2020. « L'alimentation, un enjeu transversal ». *Regards* 57 (1): 165-73.
- 13 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.
- 14 Voir le Guide pour les maisons de repos du Plan wallon nutrition santé et bien-être des aînés de l'Agence wallonne pour une vie de qualité (Aviq)
- 15 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.
- 16 Guérin, Laura. 2016. « "Faire manger" et "jouer le jeu de la convivialité" en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) ». *SociologieS*.



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

Analyse rédigée et mise en page par :

Marin Buyse

Avec le soutien de :

