

20 novembre 2023



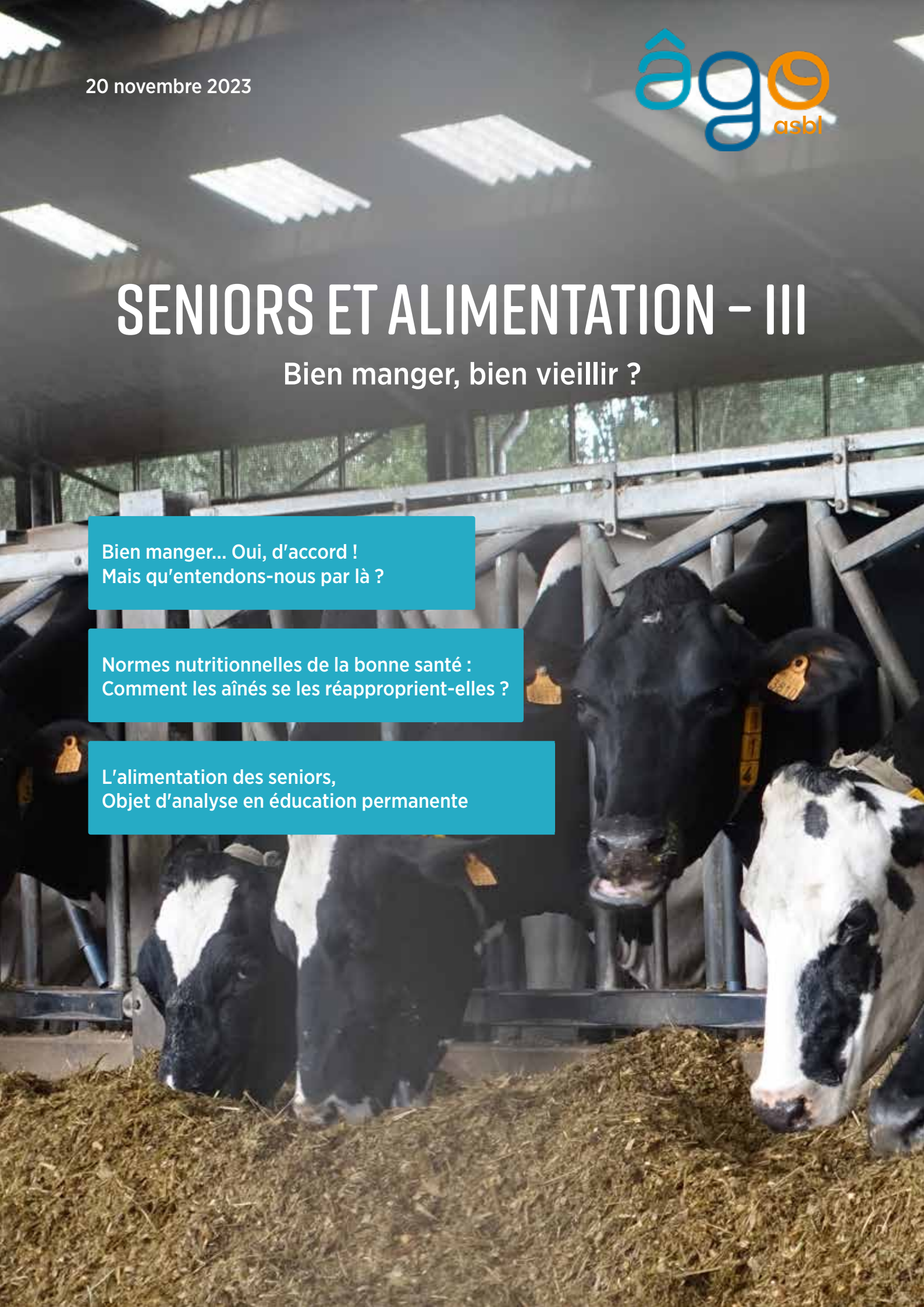
SENIORS ET ALIMENTATION – III

Bien manger, bien vieillir ?

Bien manger... Oui, d'accord !
Mais qu'entendons-nous par là ?

Normes nutritionnelles de la bonne santé :
Comment les aînés se les réapproprient-elles ?

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



1. Bien manger, une inégalité ?

« *Bien manger ne fait pas tout...* », objectait une participante à nos tables de réflexion, rappelant que vieillir est parfois vécu comme un phénomène dont les causes relèvent de l'aléatoire, de la fortune ou des caprices d'un destin qui nous échappe. Certes. Rappelons toutefois que « si certaines personnes sont plus chanceuses que d'autres à la loterie naturelle, l'influence des facteurs sociaux sur l'état de santé des individus et des populations est aujourd'hui documentée et révèle différentes formes d'inégalités sociales¹ ». Ce n'est donc pas non plus qu'une question de bonne volonté.

Où alors, cette dame voulait-elle peut-être signifier que « *bien manger ne fait pas tout* » car le bon fonctionnement de notre organisme dépend également de notre mode de vie (activité physique, sommeil) et de nos gènes. Certes. Mais comme tendent à le montrer les sciences de la nutrition, « loin de n'être qu'un déterminant ponctuel de la santé, l'alimentation s'inscrit durablement dans les corps² ». Dès lors, s'il s'agit de « l'un des principaux facteurs de la perte d'autonomie, c'est également un des leviers les plus accessibles à activer pour se maintenir en bonne santé³ ». Si *cela ne fait pas tout*, il est de plus en plus admis que bien se nourrir, c'est bien vieillir.

L'alimentation est aujourd'hui au cœur de grands défis – parmi lesquels les enjeux sanitaires et environnementaux⁴. Dans un contexte de vieillissement démographique et de transition écologique, il n'est pas surprenant que les questions relatives au bien vieillir et à l'alimentation durable soient une préoccupation de nos pouvoirs publics.

Une étude menée en 2018 par l'Institut national de santé publique Sciensano conclut que les habitudes alimentaires des Belges devraient être améliorées, mais que « sans intervention, on ne peut s'attendre à ce que nous mangions plus sainement à l'avenir ». Elle recommande alors aux pouvoirs publics de lutter sur deux fronts, celui de l'industrie alimentaire et celui de la population – par « des campagnes de promotion continues sur l'alimentation saine et les modes de vie sains⁵ ». Celles-ci vont s'inscrire dans une logique de prévention visant à responsabiliser les citoyens sur leur comportement alimentaire, à transformer les consommateurs passifs en acteurs engagés, réflexifs, rationnels. Bref, « gouverner l'in-

« On est déjà sensibilisé, mais venir ici peut-être que cela va renforcer une démarche volontaire. On se rend compte que l'on est pas tout seuls... »

térieur » : agir sur les esprits pour mieux modifier les corps⁶. L'éducation alimentaire est donc un instrument décisif pour assurer un vieillissement en bonne santé⁷. Sans cela, rappelle une participante, « *on ne pourrait pas prendre toutes ces questions en compte* ». C'est d'ailleurs ce qui motive une grande partie des seniors présents à nos tables : échanger et réfléchir autour de thématiques auxquelles ils ont déjà été sensibilisés. Comme le dit une autre dame, « *si l'on veut vivre longtemps, il faut être conscient de ce que l'on mange à l'avance* ». Les inégalités sociales de santé dans la vieillesse ne surviennent pas inopinément, mais sont produites tout au long de notre parcours de vie. Bien vieillir, cela commence dès le plus jeune âge.

Cette analyse vise à rendre compte de la manière dont les personnes âgées s'approprient les normes nutritionnelles de « la bonne santé » et vont adapter leur alimentation du quotidien en conséquence. Ces recommandations véhiculent un message qui entre en concurrence avec d'autres conceptions du « bien se nourrir » et se heurtent à une réalité sociale que l'on tend parfois à oublier.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, « les environnements physiques et sociaux peuvent avoir une incidence sur la santé soit directement, soit au travers d'obstacles ou d'incitations qui influent sur les possibilités, les décisions et les comportements en matière de santé⁸ ». Comme nous le verrons par la suite, la politique de prévention qui vise à responsabiliser les individus pose question. Si l'éducation alimentaire se révèle bel et bien être indispensable, elle ne remplace pas l'accès à une alimentation de qualité. En reprenant les propos d'une participante : « *Tout le monde n'a pas les moyens de s'acheter du sain et du bon.* » Ce à quoi une autre dame ajoute que, au grand âge, la perte de son autonomie, de sa mobilité et de son énergie constitue autant de freins à la possibilité de bien se nourrir. Par ailleurs, ce tropisme sur les causes endogènes ne doit pas se faire au détriment des enjeux structurels⁹.

2. Bien manger, une stratégie d'anticipation ?

« Mon fils est végétarien. J'ai adapté mon alimentation car au début, je cuisinais pour lui et pour moi : c'était fastidieux. Je me sens beaucoup mieux au niveau santé depuis que j'ai éliminé la viande. On a trouvé un équilibre alimentaire, tout ce dont on avait besoin dans un autre type de nourriture. C'est aussi l'éducation sociale au niveau de comment consommer. Avant on privilégiait certaines choses et maintenant on commence à dire qu'il faut changer, et on adapte ce que l'on mange. Je ne dirais pas que j'ai eu du mal, mais au début... C'est une question de goût. Maintenant, sans gluten, je me rends compte que je digère beaucoup mieux. On ressent que l'alimentation a une incidence sur le métabolisme, le fonctionnement du corps et la santé. [...] Je vois aussi, dans les magasins, les grandes surfaces, un changement au niveau des propositions : des rayons spécialisés où l'on vend toute sorte de produits qu'on ne trouvait pas avant. »

Cette dame, d'origine italienne, poursuit son témoignage en mentionnant les grands bienfaits de la cuisine méditerranéenne pour la santé. L'adoption d'un nouveau comportement alimentaire n'est pas rare parmi les seniors que nous avons rencontrés. Cette tendance pourrait s'expliquer par une « prise de conscience de l'importance d'une alimentation saine à cet âge de la vie où il est particulièrement bénéfique d'adopter des comportements favorables au "bien vieillir"¹⁰ ». La composition de l'assiette « fait moins de place aux produits gras et sucrés et contient plus souvent les produits recommandés pour la nutrition des personnes vieillissantes » : les injonctions à « bien manger » semblent davantage suivies avec l'avancée en âge¹¹.

Le plus souvent, l'alimentation des seniors évolue selon la situation (moyens financiers, relations sociales, état de santé, ...) dans laquelle ils se trouvent – cette adaptation sera tantôt une transition continue, tantôt une véritable rupture avec les anciennes habitudes. Comme nous l'avons montré dans une précédente analyse, certaines épreuves inhérentes au vieillissement favorisent une telle évolution. Le départ à la retraite, par exemple, pourra rendre instable l'équilibre alimentaire trouvé jusqu'alors : une participante racontait ainsi que « *le changement de rythme, c'est quand on arrête de travailler* ». Mais l'adoption de ces nouvelles pratiques alimentaires peut aller dans le sens des normes nutritionnelles

« Je mange tout et n'importe quoi, c'est après que je me dis que je n'aurais pas dû manger ça... Et avec des soucis de santé. Si on a mal à l'estomac, on se dit que la prochaine fois, on va peut-être éliminer cet aliment. »

recommandées sans forcément s'inscrire dans une démarche visant à « bien vieillir » – que l'on définira ici par la mise en place de stratégies d'anticipation afin de prévenir les risques liés à l'avancée en âge¹².

Et parfois, des comportements alimentaires seront adoptés préventivement en vue de réussir au mieux son vieillissement : la bonne santé apparaît alors comme une sorte de retour sur investissement, le résultat attendu de décisions prises de manière responsable et rationnelle. Celles-ci vont dessiner « les contours d'un idéal de gestion bio-réflexive du vieillir qui s'observe dans de multiples espaces¹³ », comme celui de la cuisine. L'optimisation de soi – d'une forme de masculinité dans le témoignage suivant – passe par des « expérimentations parfois tâtonnantes, parfois affirmées », et par une (re)découverte progressive de son corps¹⁴. Ce dernier est un capital que la surveillance alimentaire, à l'instar de l'activité physique, permettrait de préserver. La question des besoins en protéines des personnes âgées constitue un enjeu de santé scientifiquement reconnu. Il n'est pas surprenant que ce participant soit attentif à sa propre consommation, étant donné le débat public actuel qui fait de la protéine un ingrédient indispensable au bien vieillir¹⁵.

« J'ai pris ma retraite il y a deux ans, en période de Covid ; pour m'occuper, j'ai commencé le sport. Je faisais beaucoup de cardio, mais je perdais du muscle. J'ai fait un contrôle pour objectiver. Avec l'avancée en âge, on commence à perdre du muscle. C'est important de faire attention à sa musculature pour plus tard. J'ai commencé à prendre plus de protéines. »

3. Bien manger, une injonction ?

La prévention nutritionnelle est un « mode de gestion publique du maintien des personnes âgées à domicile¹⁶ », 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. Mais les seniors ne vont pas se conformer aveuglément à ces injonctions.

Les normes nutritionnelles sont prises en compte par participants, mais elles entrent en concurrence avec d'autres conceptions du bien manger qui ne s'inscrivent pas forcément dans une démarche visant à bien vieillir¹⁷. La bonne santé n'est pas le seul élément qui motive les pratiques alimentaires des seniors : « *se faire plaisir* », « *ne pas trop dépenser* » et « *garder les traditions* » répondent à diverses définitions, davantage subjectives, de ce que signifie bien vieillir¹⁸. Certains trouveront alors leur équilibre dans la formule : « *éviter les excès, mais s'autoriser des écarts* ». Ensuite, les prescriptions alimentaires ne sont jamais réceptionnées passivement par le public qui en est la cible : les seniors les négocient, se les réapproprient et les adaptent en fonction de leurs ressources sociales et économiques. Ces dernières vont alors influencer leurs dispositions à mettre en pratique les normes que recommande le « gouvernement des conduites¹⁹ ». Quoique soumises à de multiples injonctions, parfois concurrentielles et contradictoires, nos pratiques alimentaires restent des « espaces de résistance²⁰ » : nous ne sommes pas des consommateurs parfaitement rationnels mettant en place des stratégies d'anticipation dans le seul but de bien vieillir. Enfin, la bonne application des recommandations peut s'avérer coûteuse – sinon en argent, du moins en temps et en énergie. On le voit, les inégalités sociales ne sont jamais loin.

Les participants de nos tables nous ont dit être déjà sensibilisés au sujet de l'alimentation durable : nos

« J'y suis sensible. Mais je vois qu'au fil du temps, les recommandations changent et ce qui était vrai à une époque ne l'est plus par la suite. Même dans les sciences, et la médecine. Il faut se tenir à jour. [...] Et puis faire comme on le sent. Il ne faut pas tout prendre comme argent comptant. »

« Le potage, c'est plus parce que c'est une habitude que parce qu'il faut manger des légumes. [...] Il faut que cela devienne personnel, que les gens le prennent pour eux. »

« J'ai été sensibilisé aux cinq fruits et légumes par jour, et puis en bout de course j'ai trouvé un équilibre personnel. »

« C'est bien de manger beaucoup de légumes et de fruits, car on ne mange pas de crasses. Mais doit-on manger cela tous les jours ? [...] On nous parle de faire 10.000 pas par jour. Mais qui a décrété cela ? Et puis tout le monde n'y est pas capable. Il y a un âge où on ne sait plus faire certaines choses comme marcher trois heures. »

rencontres leur permettent d'en apprendre encore davantage, preuve d'une certaine responsabilité et réflexivité. Elles leur permettent surtout d'échanger collectivement autour des injonctions au *bien manger* et au *bien vieillir*.

Nous aurions tort de croire que ce que nous mangeons au quotidien ne soit qu'une affaire privée. En effet, pour reprendre les propos d'une participante, ce qui compose notre assiette ne dépend pas que de notre bonne volonté, mais « *cela nous dépasse. Car si sur le marché on ne trouve que des aliments de mauvaise qualité, c'est aussi de la responsabilité des industries agro-alimentaires.* » Nos tables ont pour objectif de mener à de telles réflexions. Car l'éducation alimentaire – à tout âge, cela va de soi – est certes importante, mais ne suffit pas. Cette idée selon laquelle il faut responsabiliser les citoyens sur ce qu'ils mangent s'accompagne souvent d'une désresponsabilisation des pouvoirs publics. Être mieux informé ne conduit pas mécaniquement à une disparition des inégalités au grand âge. Comme nous l'avons montré tout au long de cette analyse, la réception des recommandations pour *bien se nourrir* est fort différente selon la situation dans laquelle se trouvent les seniors. Sans oublier que nous sommes inégalement capables de les mettre en pratique au quotidien. L'éducation alimentaire ne sera efficace que si elle s'accompagne d'un accès démocratique à une alimentation de qualité.

Ouvrons le débat...

Dans cette analyse, nous avons montré que les seniors, s'ils n'y sont pas totalement insensibles, ne réceptionnent pas passivement les recommandations visant à les accompagner pour bien se nourrir au grand âge. Nous avons mis en avant les principales raisons : les définitions concurrentielles du *bien manger* et du *bien vieillir*, les dispositions et les trajectoires de vie des seniors qui participent d'un inégal rapport au « *gouvernement des conduites* », le coût (en énergie, en temps, en argent) pour les appliquer. C'est l'objet de notre conclusion : la réception des recommandations pour *bien se nourrir* est fort différente selon la situation dans laquelle se trouvent les seniors. Sans oublier que nous sommes inégalement capables de les mettre en pratique au quotidien. L'éducation alimentaire ne sera efficace que si elle s'accompagne d'un accès démocratique à une alimentation de qualité. ÂGO défend le droit à une alimentation équilibrée mais aussi agréable pour tous les seniors. Ces derniers ont soulevé, lors de nos animations, les difficultés qu'ils rencontrent pour *manger durable*, pour une nourriture saine, locale, équitable, respectueuse de l'environnement, ... Comment assurer l'accès démocratique à ce droit ?

Ressources utiles

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

- Nous vous invitons à retrouver les numéro 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 – II : Dépendance culinaire et dénutrition](#)
- [Seniors et Alimentation – IV : Le travail alimentaire sous le prisme du genre](#)

Références bibliographiques

- 1 Fontaine, Roméo, et Sophie Pennec. 2020. « Les inégalités sociales dans la vieillesse ». *Gérontologie et société* 42 / 162 (2): 19-36.
- 2 Walser, Marie, Tristan Fournier, et Nicolas Bricas. 2021. « L'alimentation pour se relier à soi ». In *Une écologie de l'alimentation*, par Nicolas Bricas, Damien Conaré, et Marie Walser, 31-41. Éditions Quae.
- 3 Boulay, Mathilde, et Floriane Lenoir. 2020. « L'alimentation, un enjeu transversal ». *Regards* 57 (1): 165-73.
- 4 Cardon, Philippe, Thomas Depecker, et Marie Plessz. 2019. *Sociologie de l'alimentation*. Collection U. Paris: Armand Colin.
- 5 Drieskens, Sabine. 2018. « Habitudes nutritionnelles ». Enquête de santé 2018. *Sciensano*.
- 6 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.
- 7 Bihoreau, Catherine, et Sénéis Corvin. 2022. « Bien se nourrir pour bien vieillir ». In *Le Déméter* 2022, 105-23.
- 8 Voir la page intitulée « Vieillesse et santé » publiée le 1er octobre 2022 sur le site Internet de l'Organisation mondiale de la Santé.
- 9 Dubuisson-Quellier, Sophie, et Étienne Nouguez. 2022. « Chapitre 6. Quand les interventions publiques ciblent les comportements individuels ». In *La société des organisations*, 109-23. Académique. Presses de Sciences Po.
- 10 Escalon, Hélène, et François Beck. 2010. « Perceptions, connaissances et comportements en matière d'alimentation. Les spécificités des seniors ». *Gérontologie et société* 33 / 134 (3): 13-29.
- 11 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 Gazez ». *Gérontologie et société* 42 / 162 (2): 99-120.
- 12 Leider, Blanche, Jacques Marquet, Alice Tilman, et Myriam Ghilain. 2017. « Chapitre 4. Que signifie le bien vieillir ? Une définition anticipative et participative ». In *Le bien vieillir en Wallonie. Enjeux et prospective*, par Jean-Luc Guyot et Jacques Marquet, 131-80. Presses Universitaires de Namur.
- 13 Voléry, Ingrid. 2017. « Le "bien vieillir" à l'épreuve des rapports sociaux de classes, d'âge et de génération. Jalons pour une approche inter-sectionnelle du vieillissement ». In *Vieillesse et classes sociales*, par Nathalie Burnay et Cornelia Hummel, 97-118. Peter Lang.
- 14 Diasio, Nicoletta, et Vulca Fidolini. 2019. « Garder le cap. Corps, masculinité et pratiques alimentaires à "l'âge critique" ». *Ethnologie française* 49 (4): 751-67.
- 15 Lepiller, Olivier, et Estelle Fourat. 2021. « Vous reprendrez bien un peu de protéines ? ». In *Une écologie de l'alimentation*, par Nicolas Bricas, Damien Conaré, et Marie Walser, 187-96. Éditions Quae.
- 16 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.
- 17 Dion, Gojard, Plessz et Zins, 2020.
- 18 Apouey, Bénédicte. 2020. « Inégalités socio-économiques et conceptions subjectives du bien-vieillir. Résultats d'une enquête quantitative ». *Retraite et société* 84 (2): 13-40.
- 19 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. Académique. Paris: Presses de Sciences Po.
- 20 Cardon, 2015.



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 :

