

## RECHERCHES EN ECONOMIE ET SOCIOLOGIE RURALES

### MONOTONIE OU DIVERSITÉ DE L'ALIMENTATION : LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT

*La vieillesse ne transforme pas les habitudes alimentaires incorporées tout au long de la vie. L'alimentation des personnes âgées reflète les effets de structure traditionnellement observés dans la population française : localisation régionale et appartenance sociale. L'avance en âge se traduit toutefois par nombre de modifications dans la vie quotidienne (veuvage, relogement, etc.) qui entraînent des changements au niveau de la composition du ménage et de la délégation des courses. Ces changements affectent à leur tour les pratiques alimentaires et se traduisent en particulier par une diminution de la variété des produits consommés.*

#### Les enjeux d'une enquête alimentaire sur les personnes âgées

En 1999, la population des 60 ans et plus s'élève en France à 12,5 millions de personnes et représente 21,3% de la population française. 15% d'entre elles ont atteint ou dépassé 80 ans. Les projections démographiques prévoient qu'en 2050, le groupe des 65 ans et plus représentera 29,2% de la population totale. L'augmentation numérique des personnes âgées conduit à s'interroger sur les conditions d'un vieillissement en bonne santé. La prévention passe notamment par l'amélioration de l'alimentation, afin de diminuer les risques d'excès ou de carences. Ces risques ne touchent pas de manière uniforme l'ensemble des personnes âgées de plus de 60 ans : une enquête spécifique sur cette population permet d'isoler les groupes les plus exposés à ces risques et d'explicitier les facteurs de fragilité (encadré 1). Préciser l'impact du vieillissement sur l'alimentation suppose de restituer les effets indirects de l'âge sur les pratiques d'approvisionnement : l'avance en âge entraîne en effet une modification de la composition du ménage et une délégation croissante des achats. Ces effets se conjuguent aux effets physiologiques mis en évidence par les médecins (perte du goût et sensation de satiété), qui insistent particulièrement sur les risques de dénutrition liés à une trop faible variété des consommations. C'est pourquoi on a privilégié comme angle d'approche la diversité alimentaire (encadré 2).

#### Le panier alimentaire des personnes âgées

L'alimentation des personnes âgées de plus de 60 ans se compose principalement de produits frais, en particulier de pain, légumes et fruits frais, viande et produits laitiers, qui sont achetés au cours de la semaine d'observation par

plus des trois quarts des ménages (graphique 1). A l'opposé, les produits les plus faiblement consommés par les

#### Encadré 1 : L'enquête

L'enquête a été menée sur un échantillon de 800 ménages comportant au moins une personne âgée de 60 ans ou plus. Ces ménages sont composés de personnes vivant seules ou en couple, ou d'une ou plusieurs personnes âgées cohabitant avec d'autres membres de leur famille. Les personnes résidant en institution ne sont pas comprises dans le champ de l'étude. L'échantillon, construit par une méthode de quotas sur la base du recensement de 1999, est représentatif des personnes âgées de plus de 60 ans en termes de distribution par âge, par CSP, région et type d'habitat. En revanche la distribution par sexe n'a pas été soumise à la méthode des quotas : les femmes représentent les ¾ de l'échantillon (*versus* 58 % dans l'ensemble des 60 ans et plus). Ce choix vise à améliorer la qualité des réponses, puisque ce sont principalement les femmes qui s'occupent des tâches culinaires, surtout dans cette génération.

L'enquête a été réalisée au sein du Laboratoire de Recherche sur la Consommation qui a confié au CREDOC la passation des questionnaires entre février et août 2001. Les ménages ont répondu à un questionnaire donnant des informations sur l'approvisionnement alimentaire (qui, quand, où, quoi). A ce questionnaire s'ajoute un carnet de consommation que les personnes ont rempli durant une semaine en notant tous leurs achats alimentaires (produits, prix, commerces).

Suivant une méthodologie usuelle dans les enquêtes de consommation, notamment dans les enquêtes INSEE, les consommations alimentaires sont abordées par le biais des approvisionnements.

personnes âgées sont des produits élaborés tels que les plats préparés, les produits en conserve, les pizzas et les sandwiches. Les enquêtes alimentaires menées sur la population générale tendent à montrer que cette faible part des produits transformés est spécifique aux personnes âgées. Ces générations ont été habituées à consommer plus de produits bruts et moins de produits transformés (à l'exception des conserves) tels les produits surgelés ou préparés, dont l'essor assez récent date des années 1980. D'autres recherches sur l'approvisionnement alimentaire ont montré à quel point les habitudes antérieurement acquises sont conservées avec l'âge, en dépit des modifications du contexte socio-économique. C'est ainsi que les retraités acquiescent en partie des habitudes d'approvisionnement conservées alors que les commerces spécialisés, les marchands ambulants et les marchés étaient plus nombreux et représentaient une part plus importante dans le budget alimentaire.

### Les effets de structure : région et appartenance sociale

Les personnes âgées ne constituent pas un groupe homogène au regard de leur alimentation. En particulier, deux facteurs sont déterminants dans la différenciation des consommations alimentaires des personnes âgées : la région et l'appartenance sociale. L'influence de ces deux facteurs sur l'alimentation se retrouve également dans la population générale. Il s'agit de résultats classiques de sociologie de la consommation. La persistance de ces facteurs chez les personnes âgées met en lumière la continuité des pratiques tout au long de la vie.

Le principal facteur de différenciation au sein des personnes âgées, en termes d'alimentation, est la région d'habitation. Les habitants du Nord et de l'Est se caractérisent par une plus faible diversité alimentaire. On constate également d'importantes variations en termes de quantités consommées. Les habitants du Nord et de l'Est de la France consomment notamment plus de charcuterie et se distinguent de ceux de la Méditerranée, particulièrement consommateurs de pâtes et de farine, de légumes frais, ou de ceux de l'Ouest, consommateurs de poisson. Ces disparités régionales s'expliquent par de multiples facteurs tels que des facteurs sociaux (composition sociale différente selon les régions), des facteurs culturels (traditions culinaires) et des facteurs agricoles (zones de production).

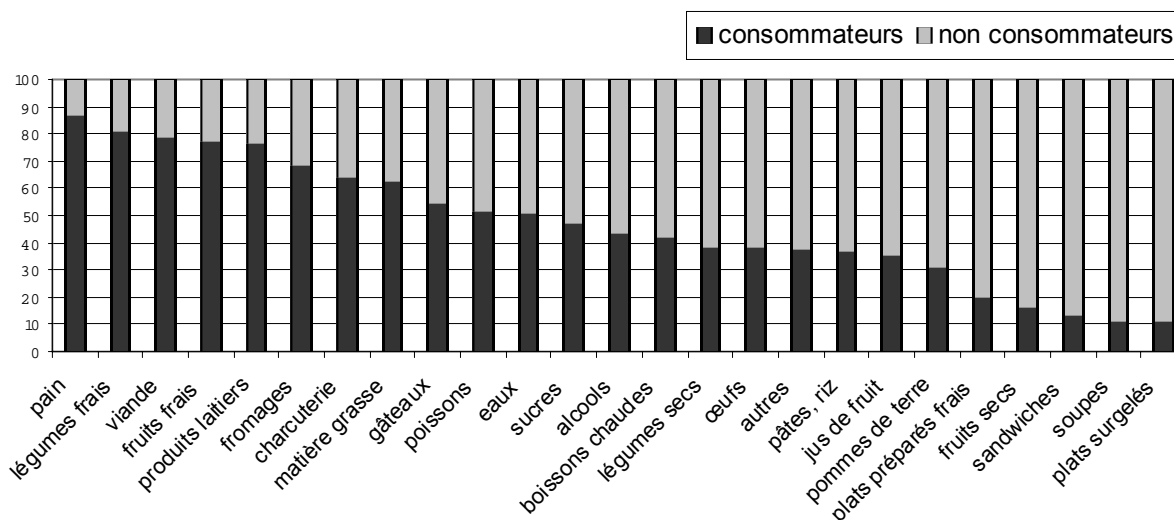
### Encadré 2 : Construction d'un indicateur de diversité alimentaire

Pour appréhender de manière synthétique l'alimentation des personnes âgées, on a construit un indicateur de diversité alimentaire, calculé à partir du nombre d'articles différents (parmi les 25 catégories de produits listées dans le graphique 1) achetés par le ménage pendant la semaine d'observation. Trois classes ont été établies : faible diversité (moins de 10 articles), diversité moyenne (entre 10 et 14), forte diversité (plus de 14).

Cet indicateur de diversité rend compte également de la qualité de l'alimentation. On constate en effet que les paniers les moins diversifiés (10 articles au plus) contiennent moins souvent les produits suivants : pain, légumes et fruits frais, viande et produits laitiers (et, dans une moindre mesure, fromages et crème). Inversement, les ménages qui ont les paniers les plus diversifiés ont une alimentation de meilleure qualité nutritionnelle et sans doute mieux structurée en termes de repas, que ceux qui ont des paniers faiblement diversifiés et plus pauvres en produits frais. Ce constat repose sur l'existence d'un lien, moins intuitif, entre la diversité des paniers et les quantités consommées (il s'agit ici, comme dans tout le texte, de quantités pondérées par unité de consommation, afin de neutraliser les effets liés à la taille du ménage) : globalement, les ménages qui ont des paniers fortement diversifiés consomment des quantités plus élevées que ceux qui ont les paniers les moins diversifiés. Les écarts constatés sont particulièrement importants pour les produits suivants : le pain, les féculents (pâtes, riz, farine), les gâteaux et biscuits, les légumes ou fruits frais, les fruits en conserves et compotes, la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers, le fromage et aussi les boissons alcoolisées.

L'alimentation des personnes âgées diffère aussi selon la profession exercée en fin de vie active (tableau 1) : la diversité alimentaire augmente quand on s'élève dans l'échelle sociale. Lorsqu'on observe les quantités achetées, un premier clivage oppose les ouvriers faibles consommateurs de produits frais, aux classes supérieures plutôt sur-consommatrices. Un second clivage isole les agriculteurs et les commerçants, dont le régime alimentaire comporte plus de matières grasses, moins de plats préparés et de légumes frais, laissant supposer qu'ils pratiquent l'autoconsommation et cuisinent eux-mêmes.

Graphique 1 : Pourcentage de consommateurs des principales catégories de produits



**Tableau 1 : Consommation alimentaire en fonction de la profession exercée en cours de vie active**

	Agriculteurs commerçants	Cadres supérieurs	Professions intermédiaires	Employés	Ouvriers
Diversité<=10	<b>37%</b>	26%	32%	27%	<b>39%</b>
10<diversité<=14	34%	34%	32%	<b>44%</b>	33%
Diversité>14	28%	<b>39%</b>	<b>37%</b>	29%	28%

Note : 127 individus n'ayant pas renseigné leur dernière occupation professionnelle sont exclus de ces calculs.

L'entretien d'un jardin potager, plus fréquent chez les classes populaires, contribue à diminuer leurs achats de fruits et légumes, ce qui explique aussi bien la faiblesse des quantités achetées que la moindre présence de ces produits dans les paniers d'achat (ce qui diminue l'indice de diversité alimentaire).

### Les effets du vieillissement : sur la composition du ménage ...

La persistance d'effets sociaux sur l'alimentation, passé le cap de la retraite, ne doit pas conduire à négliger les effets spécifiques du vieillissement. Si la quantité totale de produits achetés diminue effectivement avec l'âge, les différences constatées entre les groupes d'âge au niveau des quantités consommées ne sont significatives que pour certaines catégories de produits : les légumes frais, les viandes et les biscuits dont la consommation diminue entre 60 et 80 ans ou plus ; le fromage dont la consommation décline passés 75 ans. En outre, l'examen des fréquences de consommation montre que certains produits sont de moins en moins achetés avec l'âge. Il s'agit notamment des féculents, des légumes, de la viande fraîche et du poisson. En d'autres termes, à mesure qu'elles vieillissent, les personnes âgées cuisinent de moins en moins, leurs repas deviennent plus frugaux. L'avance en âge a également pour effet une diminution de la diversité alimentaire (tableau 2). Si ce résultat s'explique en partie par des modifications physiologiques (perte de l'appétit, moindre sensibilité gustative, pro-

blèmes de mastication, etc.), il est également lié à des dimensions sociales qui interviennent sur les pratiques d'approvisionnement et d'alimentation des personnes âgées, notamment les modifications de la structure du foyer et la délégation des achats.

Les recherches en sciences sociales sur le vieillissement mettent en évidence comment, sur le plan social, la vieillesse connaît différentes étapes correspondant à autant de moments de ruptures (retraite, veuvage, maladie, relogement), qui affectent le quotidien des personnes âgées, et transforment leurs modes de vie du point de vue conjugal, social et familial. Dans l'enquête, la majorité (59%) des 60-69 ans de l'échantillon sont mariés ou concubins, alors que la majorité des 80 ans et plus sont veufs (63%). Ces évolutions ont des répercussions sur l'alimentation, en particulier lorsque la solitude conduit à simplifier ou supprimer certains repas. On constate effectivement que la vie en couple ou la cohabitation dans un ménage favorise une alimentation diversifiée, alors que les personnes seules ont l'alimentation la moins variée (tableau 2) : lorsque la taille des ménages est plus grande, la motivation à cuisiner perdure et la palette de goûts à satisfaire est plus large. Par ailleurs les hommes seuls ont une alimentation moins variée que les femmes seules. Cette monotonie alimentaire peut s'expliquer en partie par un manque de compétence culinaire dans le cas des hommes âgés, veufs pour la plupart, qui ont rarement cuisiné étant en couple et se retrouvent démunis face à une situation de solitude.

**Tableau 2 : Diversité alimentaire en fonction de l'âge et de la composition du ménage**

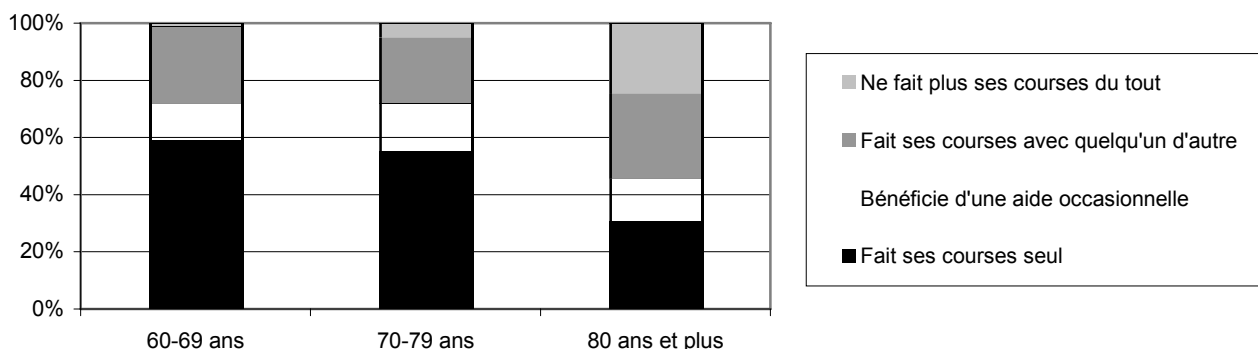
Diversité	Age de la personne interrogée			Composition du ménage					Ensemble
	60-69 ans	70-79 ans	80 et +	couple + cohabitant	couple	femme seule	homme seul	autre	
d<=10	31%	33%	36%	24%	28%	<b>40%</b>	<b>51%</b>	23%	34%
10<d<=14	31%	38%	31%	18%	33%	<b>41%</b>	31%	40%	36%
d>14	38%	29%	23%	<b>58%</b>	<b>39%</b>	19%	18%	37%	30%

### ...et sur l'autonomie d'approvisionnement

Les changements affectant la diversité du panier alimentaire des personnes âgées sont en partie déterminés par des modifications relatives aux modes d'approvisionnement.

L'autonomie tend à se réduire avec l'âge à mesure que la mobilité diminue (graphique 2) : sortir faire ses courses, porter des sacs lourds forment autant d'activités fatigantes en particulier lorsque les personnes âgées ne sont pas en parfaite santé.

**Graphique 2 : Délégation des approvisionnements en fonction de l'âge**



8% des personnes âgées ne font plus leurs courses elles-mêmes et 40% ont recours à une aide plus ou moins occasionnelle. Cette aide relève en majorité de leur partenaire ou d'une personne cohabitante, de la famille et, dans une moindre mesure, d'une aide extérieure. Si le lien entre autonomie d'approvisionnement et diversité alimentaire n'est pas significatif, en revanche le type d'aide (cohabitante, familiale, professionnelle ou de voisinage) a un impact important. Ainsi, les personnes qui sont aidées par leur partenaire ou une personne cohabitante ont les achats les plus diversifiés (42% ont une diversité supérieure à 14) alors que les personnes ayant recours à une aide extérieure au ménage (familiale ou non) ont une diversité plus faible (environ 20% seulement ont une diversité supérieure à 14). Ces résultats confirment l'importance de la composition du ménage sur l'alimentation. La vie en couple ou la cohabitation favorisent la préparation culinaire et la prise des repas en commun, mais apportent aussi une aide pour l'approvisionnement. Avec l'âge, la place des conjoints diminue alors que celle des aides extérieures au ménage augmente. Les effets de l'âge sur l'alimentation s'exercent donc de façon indirecte par l'intermédiaire de ces deux aspects : composition du ménage et délégation des approvisionnements.

## Conclusion

Les enquêtes alimentaires menées sur la population générale montrent que les personnes âgées se nourrissent différemment des plus jeunes : sur-consommation de produits frais, moindre fréquentation de la restauration

hors domicile, préparation culinaire plus importante. Ces enquêtes présentent toutefois l'inconvénient de figer la catégorie de personnes âgées et de masquer l'hétérogénéité de cette population. Une analyse focalisée sur la population des personnes âgées de plus de 60 ans met en évidence la disparité des situations.

L'alimentation des personnes âgées varie d'abord avec leurs caractéristiques socioprofessionnelles et leur lieu de résidence. Ces résultats convergent avec des travaux en sociologie du vieillissement qui ont porté sur d'autres dimensions de la vie sociale des personnes âgées (sociabilité, logement, mobilité...). Tous ces travaux définissent le vieillissement comme un processus et invitent à l'inscrire dans la continuité de l'existence passée. Ainsi le vieillissement n'annule pas les effets de structure sociale, mais il introduit des effets spécifiques. Ceux-ci ne se limitent pas aux conséquences des modifications physiologiques mais relèvent de dimensions sociales liées aux modes de vie (niveau de vie, retraite, veuvage, maladie, relogement). L'analyse de la délégation des approvisionnements alimentaires confirme ce constat en montrant que la qualité des repas des personnes âgées peut varier de façon importante selon les personnes en charge des courses et selon la nature et la fréquence de l'aide qu'elles proposent. On constate ainsi, même chez des personnes vivant à domicile et de façon autonome, des besoins d'aide dont la non satisfaction peut entraîner des effets importants en matière de santé publique. L'enquête montre qu'il n'est pas pertinent de se limiter aux effets individuels et biologiques de l'avance en âge, mais qu'il est nécessaire de prendre en compte les modifications sociales qui participent du processus de vieillissement.

**Séverine Gojard, Anne Lhuissier**

INRA-ESR, Laboratoire de Recherche sur la Consommation (CORELA)  
gojard@ivry.inra.fr - lhuissier@ivry.inra.fr

Cette enquête a été réalisée dans le cadre du projet HealthSense, qui a bénéficié d'un financement de la Commission européenne dans le cadre du 5ème programme cadre (QLK1-CT-1999-00010).

### Pour en savoir plus

**Gojard, S. (dir) ; Lhuissier, A. ; Meunier, C. (2003).** *Report on food habits, food provisioning and attention paid to food by people over 60 years old in free living situation, France*, 258 p.

**Grignon, Ch. (1986).** Alimentations et régions, *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, vol. 21, n° 5, pp 381-389.

**Grignon, C. ; Grignon, Ch. (1999).** Long-term trends in food consumption : a French portrait , *Food and Foodways*, vol. 8, n° 3, pp 151-174.

**Larmet, G. (2002).** L'organisation des achats alimentaires, *Cahiers d'Economie et Sociologie Rurales*, n° 63, pp 51-84.

**Volatier, J.-L. (éd.) (2000).** *Enquête INCA individuelle et nationale sur les consommations alimentaires*, Paris, Tec & doc, xviii, 158 p.

Diffusion, abonnement : INRA Éditions, route de Saint-Cyr, 78026 Versailles Cedex France

Tél : 01 30 83 34 06 - Télécopie : 01 30 83 34 49

Abonnement d'un an (6 nos) : France 24 € ; Étranger 29 €. Paiement à l'ordre du régisseur INRA Éditions

Dépôt légal : 4ème trimestre 2003. Commission Paritaire n° 2147 ADEP.

Réalisation et impression : Suzanne Jumel et Jacky Debret, INRA ESR 65 Boulevard de Brandebourg, 94205 Ivry Cedex.