



# Personnes âgées et nutrition

## Rapport

**Novembre 2014**

**OpinionWay**, 15 place de la République, 75003 Paris. Tél : 01 78 94 90 00



## **Quels sont les comportements des personnes en termes de nutrition lorsqu'elles avancent en âge ?**

Une réponse en 2 temps :

- 1. Des personnes qui pensent avoir une alimentation adaptée à leur âge...**
- 2. Mais un moment des repas qui révèle également de vraies difficultés**

1

Un premier constat :

Une alimentation perçue comme adaptée par la grande majorité des répondants

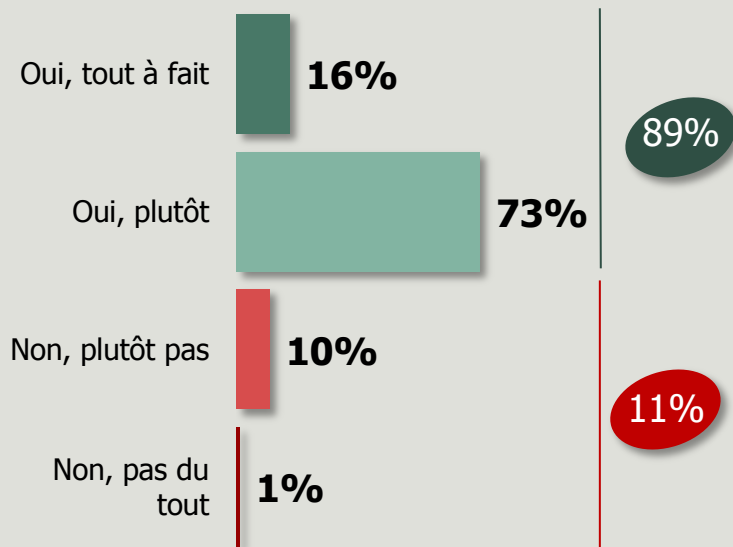


# Une alimentation perçue comme adaptée aux besoins



1012  
individus

Q6. Selon vous, pensez-vous avoir une alimentation adaptée à votre âge et à vos besoins ?



Et les personnes de 70 ans  
et plus davantage que les  
60-69 ans (91% vs 87%)

→ Les personnes plus âgées  
encore plus convaincues de  
l'équilibre de leur alimentation

# Et un temps de préparation des repas qui n'est pas négligé

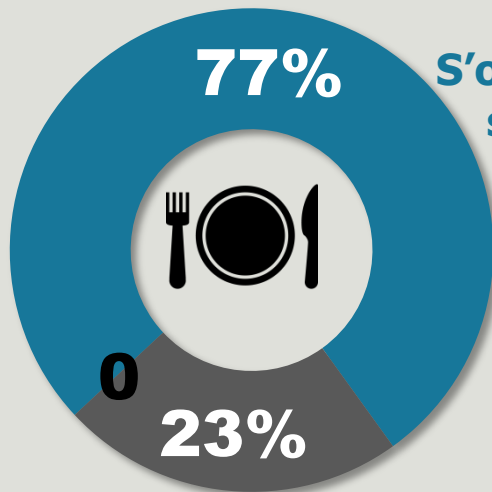
## Temps consacré en moyenne à la préparation des repas



1012  
individus

Q1. Combien de temps consacrez-vous en moyenne à la préparation des repas ?

Responsables de la  
préparation des repas



S'occupent le plus  
souvent du repas

- + Femmes (96%)
- + Célibataires (97%)
- En couple (69%)

Ne s'occupent pas le  
plus souvent des repas

Temps consacré à la préparation  
des repas



52 minutes par jour  
en moyenne pour la préparation  
du déjeuner et du dîner

- + En couple : 58 min
- + Communes rurales : 58 mn
- Célibataires : 42 mn

Moins de 30 mn par jour **14%**

30 mn à < 60 min **45%**

Une heure et plus **41%**

2

Mais le moment des repas  
peut également révéler des difficultés...

“

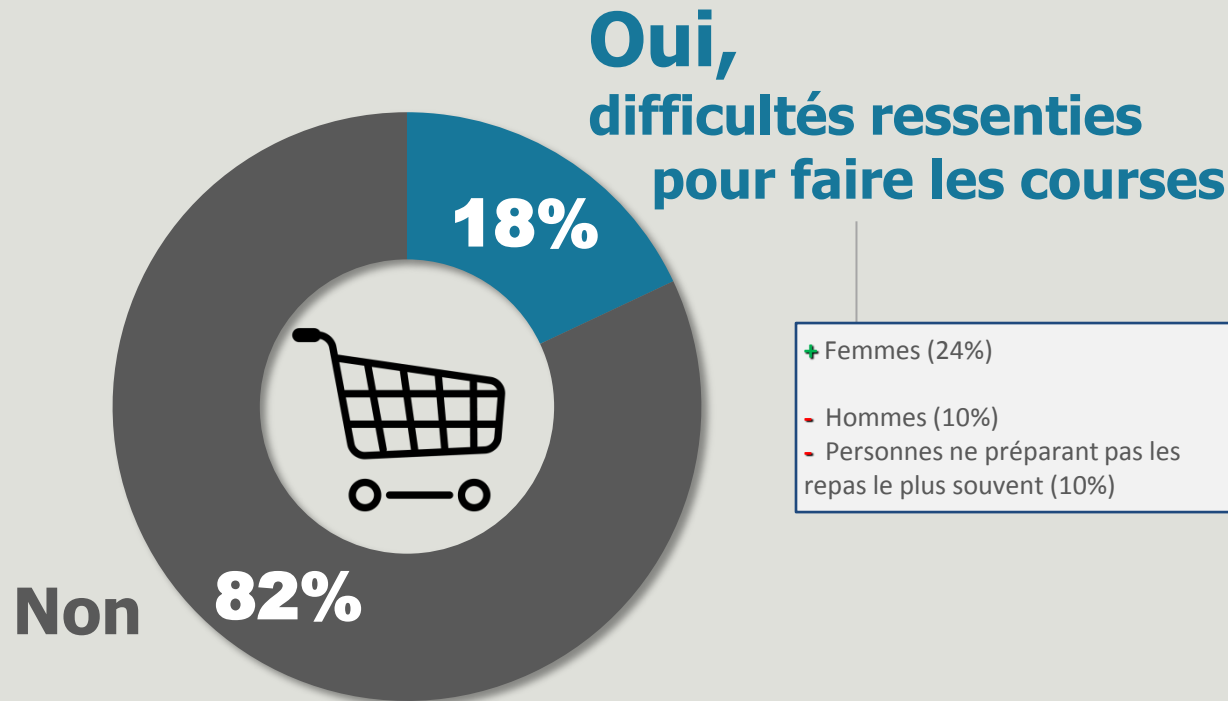
# Des difficultés pour faire leurs courses et notamment pour les femmes

## Difficulté à faire les courses



1012  
individus

Q2. Ressentez-vous des difficultés à faire vos courses alimentaires vous-même (le poids des courses, la distance, les transports...)?



- + Femmes (24%)
- Hommes (10%)
- Personnes ne préparant pas les repas le plus souvent (10%)

# Des repas rarement pris en compagnie : peu de rupture de la monotonie

## Nombre de repas par mois pris en compagnie d'un tiers



1012  
individus

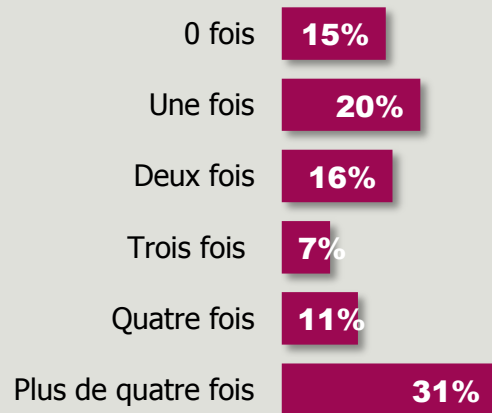
Q3. Combien de fois par mois prenez-vous un repas en compagnie d'un tiers ? (en dehors de leur conjoint)



Moyenne : 5,1 repas par mois pris en compagnie d'un tiers

- + Paris- RP : 6,8 repas par mois
- + Célibataires : 8,5 repas par mois
- En couple : 3,6 repas par mois

Et les 60-69 ans plus que les personnes de 70 ans et plus (6,7 repas vs 5,5)



Seul un tiers des répondants prend au moins un repas par semaine avec un tiers (hors conjoint)

# Une méconnaissance des besoins nutritionnels

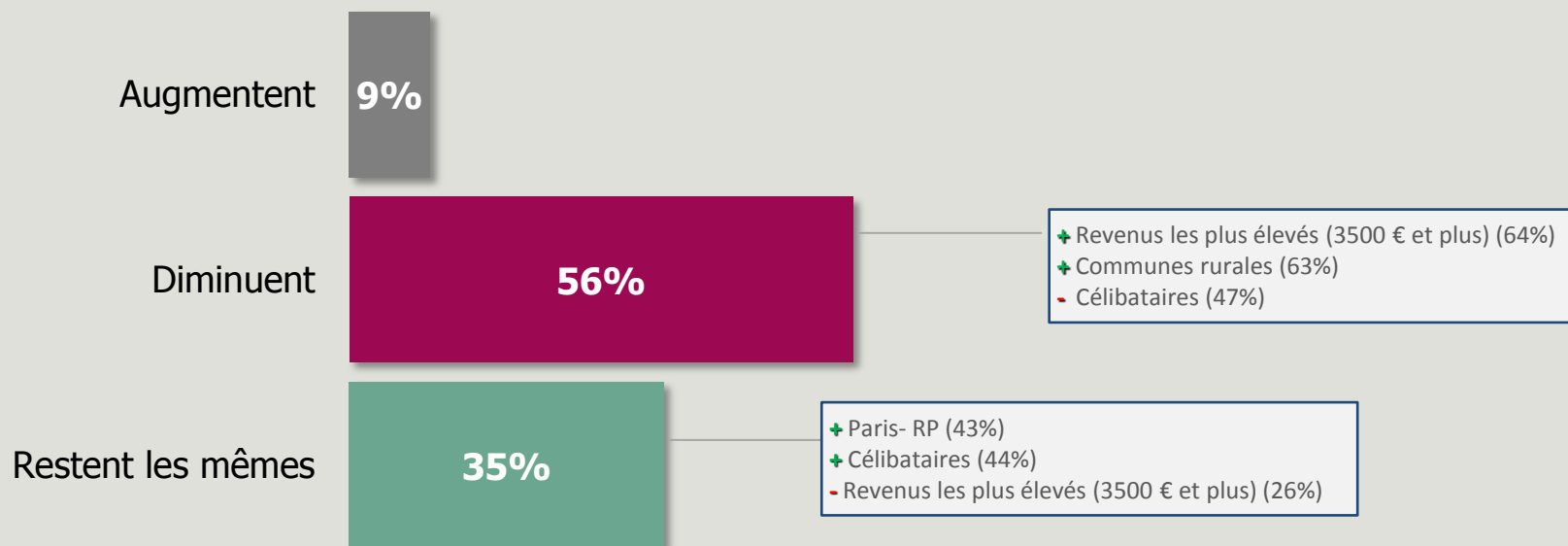
## Evolution des besoins nutritionnels



1012  
individus

Q5. Selon vous, avec l'âge, les besoins nutritionnels des personnes :

→ Plus de la moitié des répondants pensent que les besoins nutritionnels diminuent avec l'âge



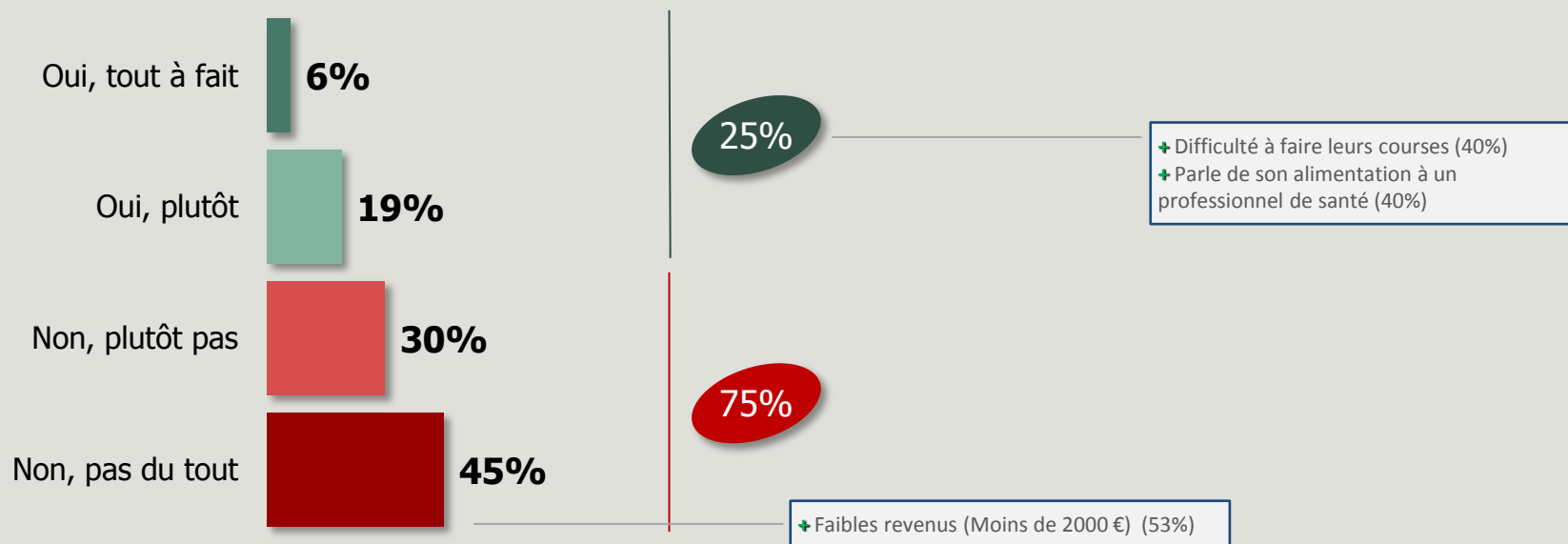
# Alors qu'un quart des répondants a des besoins alimentaires spécifiques liés à une pathologie

## Besoins spécifiques d'alimentation liés à une pathologie



1012  
individus

Q4. Avez-vous des besoins spécifiques d'alimentation liés à une pathologie (régime sans sel, cholestérol...)?

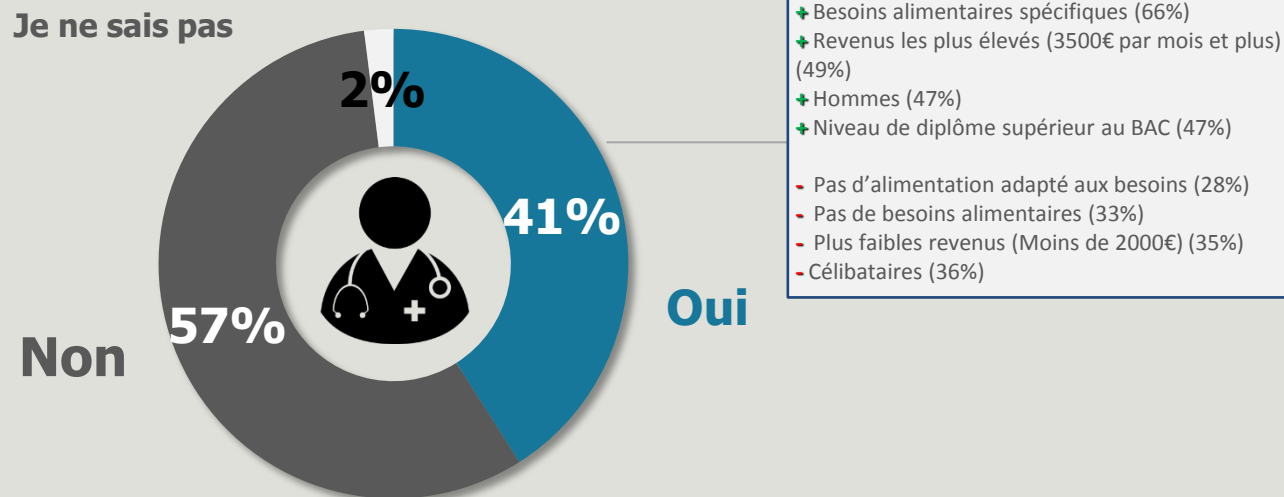


# Le fait de parler d'alimentation avec un professionnel de santé n'est pas un réflexe



1012  
individus

Q7. Enfin et pour terminer, parlez-vous de votre alimentation avec un professionnel de santé (médecin, pharmacien...)?





Q4. Avez-vous des besoins spécifiques d'alimentation liés à une pathologie (régime sans sel, cholestérol...)?

1012  
individus

## Les personnes ayant des besoins alimentaires spécifiques...

- ▶ **Sont plus âgées**  
**70 ans** en moyenne vs. 69 ans pour l'ensemble de l'échantillon
- ▶ **Ressentent plus de difficultés pour faire leurs courses**  
**29%** vs 18% pour l'ensemble de l'échantillon
- ▶ **Parlent davantage d'alimentation avec les professionnels de santé**  
**66%** vs. 41% pour l'ensemble de l'échantillon  
Ce qui est élevé par rapport à l'ensemble de l'échantillon, mais qui reste néanmoins assez faible pour une population ayant particulièrement besoin de conseil dans ce domaine.
- ▶ Pas de différence significative par contre sur le fait de penser avoir une alimentation adaptée à leur âge et à leurs besoins :  
85% pensent avoir une alimentation adaptée vs. 89% pour l'ensemble de l'échantillon.

# Synthèse



# On retiendra...



- ▶ Des Français qui sont optimistes sur le fait que leur alimentation soit adaptée à leur âge et à leurs besoins.
- ▶ Et qui consacrent, pour la plupart, un minimum de temps à la préparation de leurs repas quotidiens.

## Néanmoins...



- ▶ Une personne sur 5 exprime des difficultés pour aller faire ses courses (notamment les femmes).
- ▶ Ils semblent clairement sous-évaluer leurs besoins nutritionnels l'âge avançant, alors que ce sujet est assez peu abordé avec les professionnels de santé.



- ➔ Du travail d'information et de sensibilisation au thème de la nutrition est encore nécessaire auprès de cette cible afin de faire reculer les idées reçues sur ce sujet. Les professionnels de santé pourraient davantage être relais d'information, que les personnes soient concernées par un régime alimentaire lié à une pathologie ou non.



- ➔ Un meilleur accompagnement au quotidien pourrait encore être apporté (notamment grâce à une aide pour les courses...)

# Méthodologie et échantillon



60 ans et plus

- ✓ **Echantillon national représentatif de 1 012 individus âgés de 60 ans et plus**  
échantillon national représentatif en termes de sexe, d'âge, de région d'habitation et de catégorie d'agglomération.



- ✓ **Interrogation en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview)



- ✓ Le terrain a été réalisé du **23 octobre au 03 novembre 2014**



- ✓ OpinionWay rappelle que les résultats de ce sondage doivent-être lus en tenant compte des marges d'incertitude : **de 1 à 3 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.**



- ✓ OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**