

CNA

Conseil National de l'Alimentation

L'ALIMENTATION COMME VECTEUR DU BIEN VIEILLIR

Avis n° 92 du Conseil national de
l'alimentation

Novembre 2024



Résumé

L'ALIMENTATION COMME VECTEUR DU BIEN VIEILLIR

En juillet 2023, le CNA s'est autosaisi pour mener une réflexion sur un enjeu important de santé publique et sociale dans un **contexte de vieillissement de la population** générale en France : **l'alimentation des personnes âgées**.

L'avis 92 publié en novembre 2024 est le résultat de ces travaux. Il permet de rappeler, dans la continuité des précédents avis du CNA, que **l'alimentation est un déterminant majeur de la santé et du bien vieillir**, à tous les âges de la vie. Il propose une approche systémique afin d'améliorer l'alimentation des personnes âgées dans un souci de **préservation de leur santé et de leurs liens sociaux**.



En 2050, plus du tiers de la population sera âgée de plus de 60 ans, contre une sur cinq en 2000.

La part des plus de 60 ans dans la population totale sera plus élevée que celle des moins de 20 ans.

Quels sont les constats et enjeux de l'alimentation des personnes âgées aujourd'hui ?



Vieillesse et besoins nutritionnels

Les besoins nutritionnels des personnes de plus de 65 ans sont similaires à ceux d'adultes plus jeunes, et parfois supérieurs, notamment en ce qui concerne les protéines. Des **apports nutritionnels adéquats** sont essentiels pour **préserver les capacités fonctionnelles et cognitives des personnes âgées** ainsi que pour prévenir la survenue de pathologies telles que la sarcopénie ou la dénutrition.



Vieillesse et appétit

Avec l'avancée en âge, de nombreux facteurs physiologiques et psycho-sociologiques peuvent entraîner une **baisse d'appétit** ou une **altération de la prise alimentaire**. La survenue et l'intensité de ces facteurs varient fortement d'une personne âgée à l'autre, en fonction de son capital génétique, de ses modes de vie et de sa trajectoire de vie.



Bien manger

Bien manger est à la fois une question d'**alimentation saine** et d'**alimentation plaisir**, c'est-à-dire des plats qui respectent les habitudes et les préférences des personnes âgées ainsi que des repas conviviaux. Cette notion de plaisir doit être associée à la notion d'**auto-détermination**, c'est-à-dire à la possibilité de faire des choix pour soi-même.



Enjeux d'accès à l'alimentation

L'**approvisionnement alimentaire** est l'un des **enjeux principaux de l'accès à l'alimentation** pour les personnes âgées vivant à domicile. Cet accès, qui dépend de facteurs économiques, physiques, et sociaux, doit être préservé. Par ailleurs, la survenue de troubles bucco-dentaires, de troubles de la déglutition ou d'une baisse d'appétit doit conduire à proposer une offre alimentaire adaptée.



Enjeux environnementaux

Chez la personne âgée, le **rééquilibrage entre protéines d'origine végétale et animale** est associé à des enjeux spécifiques pour garantir un apport protéique adéquat. Dans les établissements médico-sociaux, la **lutte contre le gaspillage** est un levier important pour diminuer l'impact de l'alimentation sur l'environnement.



Enjeux de prévention

Les **politiques publiques** actuelles sont peu tournées vers **l'alimentation des personnes âgées** et insuffisamment orientées vers la **prévention**. L'adoption de comportements de prévention (notamment une alimentation saine, la pratique d'activité physique) à la mi-vie (40-55 ans) contribue au bien-vieillir.



Enjeux territoriaux

Les **dispositifs d'aide** sont **inégalement répartis** sur le territoire et souvent peu coordonnés. A cela s'ajoute des **contraintes économiques fortes**. Ces **inégalités territoriales** compliquent la tâche pour les personnes âgées et leurs aidants dans leur recherche d'aide.






- **Garantir une alimentation répondant aux besoins nutritionnels et prenant en compte le plaisir et les habitudes** des personnes âgées.
- **Prendre en compte l'hétérogénéité** de la population âgée dans les mesures et orientations les concernant, considérant l'ensemble des trajectoires de vieillissement et des lieux de vie.
- **Permettre à toutes et tous un accès digne à une alimentation suffisante, adaptée et de qualité pour prévenir** la survenue des pathologies associées au vieillissement.
- **Associer les personnes âgées** à l'élaboration et à la validation des politiques publiques et des dispositifs les concernant à toutes les échelles de territoires.

Que faire pour améliorer l'alimentation des personnes âgées ?

Le CNA a identifié **3 ambitions** et **9 recommandations clés** pour répondre à ces objectifs.



Ambition A

Promouvoir l'alimentation comme facteur important du bien-vieillir

-  **N°1** Intégrer **systematiquement** la question de l'**alimentation** et de l'**activité physique** dans les politiques publiques [...]
-  **N°3** Proposer des **recommandations nutritionnelles différenciées** selon la santé et les capacités fonctionnelles et cognitives de la personne âgée [...]
-  **N°5** Pour les personnes âgées, **nuancer les recommandations générales** relatives au rééquilibrage entre protéines d'origine animale et végétale [...]
-  **N°8** **Informer et sensibiliser** les personnes âgées et leur entourage **aux enjeux d'une alimentation adaptée et de la pratique d'une activité physique** pour préserver leur santé et leur autonomie [...]
-  **N°9** **Former** tou(te)s les acteurs et actrices de l'écosystème des personnes âgées **aux enjeux d'une alimentation adaptée** pour préserver leur santé et autonomie.



Ambition B

L'alimentation des personnes âgées : répondre aux enjeux du quotidien

-  **N°19** **Développer et promouvoir les dispositifs itinérants** [...] pour faciliter l'approvisionnement alimentaire.
-  **N°27** **Sensibiliser et former** les acteurs et actrices de l'écosystème de la personne âgée **à écouter et tenir compte des attentes, des habitudes et des préférences des personnes âgées** [...]

Ambition C


L'alimentation des personnes âgées : un enjeu pour les politiques publiques

-  **N°30** **Définir le coût journalier minimal des denrées alimentaires** dans les établissements de soin, les EHPAD et lors du portage des repas à domicile [...]
-  **N°38** **Sanctuariser le budget alimentation** dans les établissements d'accueil et pour le portage de repas [...]

 Pour en savoir plus...

Flashez le QR code ci-dessous pour retrouver l'avis en entier



Ou cliquez ici 



Conseil national de l'alimentation

78 rue de Varenne

75349 Paris 07 SP

cna@agriculture.gouv.fr

www.cna-alimentation.fr

Suivez-nous sur nos réseaux sociaux




**MINISTÈRE
DE LA TRANSITION
ÉCOLOGIQUE,
DE L'ÉNERGIE, DU CLIMAT,
ET DE LA PRÉVENTION
DES RISQUES**
*Liberté
Égalité
Fraternité*


**MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE L'ACCÈS
AUX SOINS**
*Liberté
Égalité
Fraternité*


**MINISTÈRE
DE L'ÉCONOMIE,
DES FINANCES
ET DE L'INDUSTRIE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*


**MINISTÈRE
DE L'AGRICULTURE
DE LA SOUVERAINETÉ
ALIMENTAIRE ET DE LA FORÊT**
*Liberté
Égalité
Fraternité*