

### BIEN VIEILLIR

# Quand la solitude pèse sur le plaisir de manger

Mathilde Gressier | Lou Villegas

Bien vieillir, ce n'est pas seulement vivre plus longtemps, c'est aussi conserver son autonomie le plus longtemps possible. Une mauvaise alimentation peut aggraver les fragilités qui accompagnent le vieillissement. Par exemple, sauter un repas, se nourrir d'un seul plat, ou s'alimenter de manière déséquilibrée augmentent le risque de dénutrition pouvant conduire à une perte de masse musculaire, une baisse de l'immunité et une perte d'énergie au quotidien.

Pour mieux comprendre ces enjeux, le CRÉDOC a mené une recherche portant sur l'alimentation des séniors. Ce travail, financé par la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF), analyse les résultats de l'enquête Comportements et attitudes alimentaires en France de juin 2025, qui comporte un volet spécifique sur les séniors autonomes et ceux qui sont aidés.

L'analyse révèle que la solitude peut accélérer le décrochage alimentaire des plus de 65 ans. Les plus âgés vivant seuls ont moins de plaisir à manger et moins d'envie de cuisiner, ce qui peut transformer durablement leurs habitudes en appauvrissant leurs repas. Mieux comprendre le lien entre alimentation et solitude permet d'identifier des leviers concrets pour prévenir la dénutrition et soutenir l'autonomie. En particulier, il semblerait pertinent de réfléchir à des dispositifs visant à aider les aidants, et notamment de garantir qu'ils puissent être relayés de temps à autre.

## Avec la solitude et la perte d'autonomie les séniors s'impliquent moins dans leur alimentation

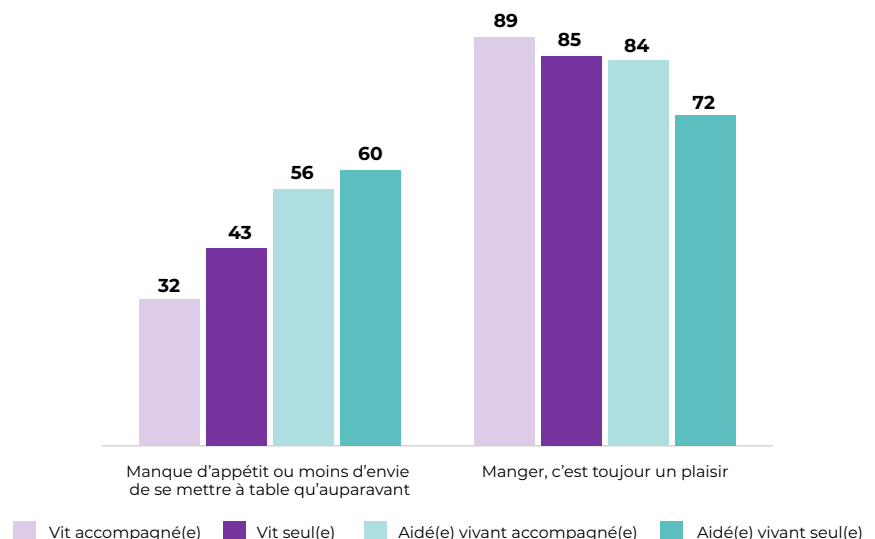
Les plus de 65 ans vivant seuls expriment moins de plaisir à manger et moins l'envie de se mettre à table que ceux vivant accompagnés. Ce constat vaut à la fois pour les séniors autonomes et pour ceux qui bénéficient d'une aide pour leur alimentation (aide aux courses, à la préparation des repas ou à la prise des repas). Ainsi, 43 % des séniors autonomes vivant seuls déclarent

manquer d'appétit ou d'envie de se mettre à table, ce n'est que 32 % des plus de 65 ans autonomes vivant accompagnés.

À la solitude s'ajoute la perte d'autonomie, qui fragilise le rapport à l'alimentation : qu'ils vivent seuls ou accompagnés, les séniors aidés déclarent plus souvent un manque d'appétit ou une baisse du plaisir associé

### À mesure que la solitude et les fragilités s'installent chez les séniors, l'envie de manger s'amenuise

Accord (« tout à fait d'accord » ou « plutôt d'accord ») à propos d'affirmations sur le plaisir de manger (en %)



Lecture : 60 % des aidés vivant seuls manquent d'appétit ou d'envie de se mettre à table, selon leurs aidants.

Source : CRÉDOC, enquête CAF 2025.

aux repas que les séniors autonomes. Cette fragilité peut se traduire par des difficultés de mastication liées à l'âge, un sentiment de satiété ou encore une pénibilité pour la préparation des repas quotidiens pouvant réduire l'envie et le plaisir de manger.

Les changements physiologiques liés au vieillissement ne sont pas les seuls à expliquer la perte d'appétit ou d'envie de se mettre à table : les opinions vis-à-vis du rôle de l'alimentation à cet âge pourraient aussi influencer ces sensations. En effet, l'idée reçue qu'en vieillissant on aurait moins besoin de manger est particulièrement présente chez les séniors : 69 % des plus de 65 ans partagent cette opinion. Cette représentation est moins répandue chez les jeunes adultes : moins de la moitié des 15-24 ans y adhèrent. Pour ne rien arranger, les aidants de personnes fragiles âgées sont également nombreux à partager cette croyance (64 %). Pourtant, les besoins nutritionnels des personnes âgées ne diminuent pas avec l'âge, sauf en cas de baisse de l'activité physique.

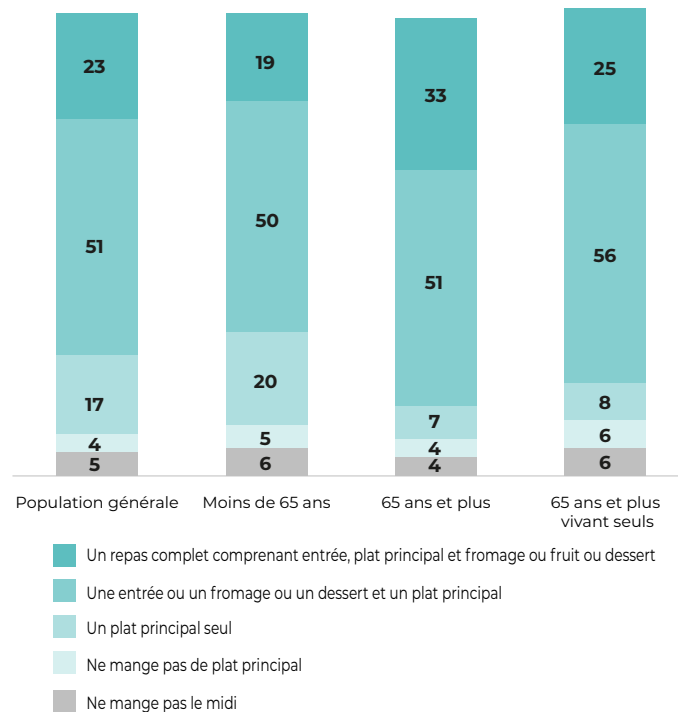
Cela peut conduire les séniors et les aidants à sous-estimer les besoins nutritionnels et amplifier le risque de dénutrition dans un temps où il ne leur est pas recommandé de moins manger.

## Avec la solitude, on perd les bonnes habitudes

Soulignons un aspect positif de l'alimentation des séniors : 33 % prennent un déjeuner complet composé d'une entrée, d'un plat principal et d'un fromage ou d'un dessert (contre 19 % des moins de 65 ans). Cette habitude reflète une approche plus traditionnelle de l'alimentation où l'on consacre davantage de temps au déjeuner. Cette bonne pratique est toutefois moins marquée chez les séniors vivant seuls, dont le déjeuner comporte moins de composantes que celui des séniors vivant avec d'autres personnes.

En revanche, le repas du soir des séniors est plus simple. Leurs dîners se composent d'un plat principal, plus rarement complété par d'autres éléments de type entrée, fromage, fruit ou dessert. Tant et si bien qu'à la fin de la journée, les séniors vivant seuls risquent d'avoir une alimentation moins diversifiée et

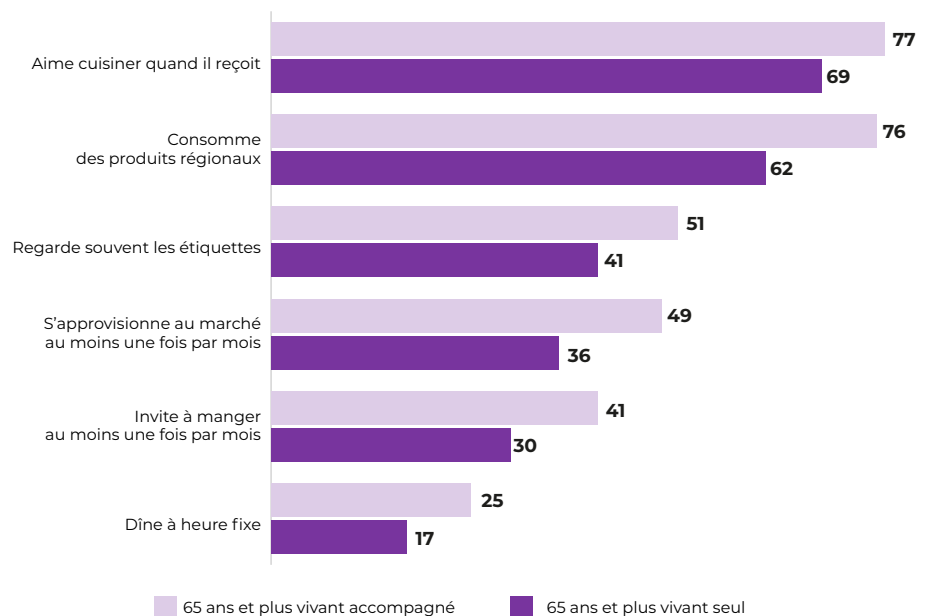
### Moins de déjeuners complets chez les séniors seuls (en %)



Lecture : 33 % des plus de 65 ans prennent un repas complet au déjeuner.

Source : CRÉDOC, enquête CAF 2025.

### Les séniors seuls s'impliquent moins dans leur alimentation (en %)



Lecture : 45 % des 65 ans et plus fréquentent le marché au moins une fois par mois.

Base : Tous les individus.

Source : CRÉDOC, enquête CAF 2025.

des quantités consommées plus faibles que chez les séniors vivants accompagnés.

Au-delà de la composition des repas, les habitudes alimentaires des séniors diffèrent

aussi de celles des plus jeunes par une plus grande implication dans leur alimentation. Ils dînent plus souvent à heure fixe, sautent moins les repas, sont plus nombreux à recevoir. Au moment des courses, ils re-

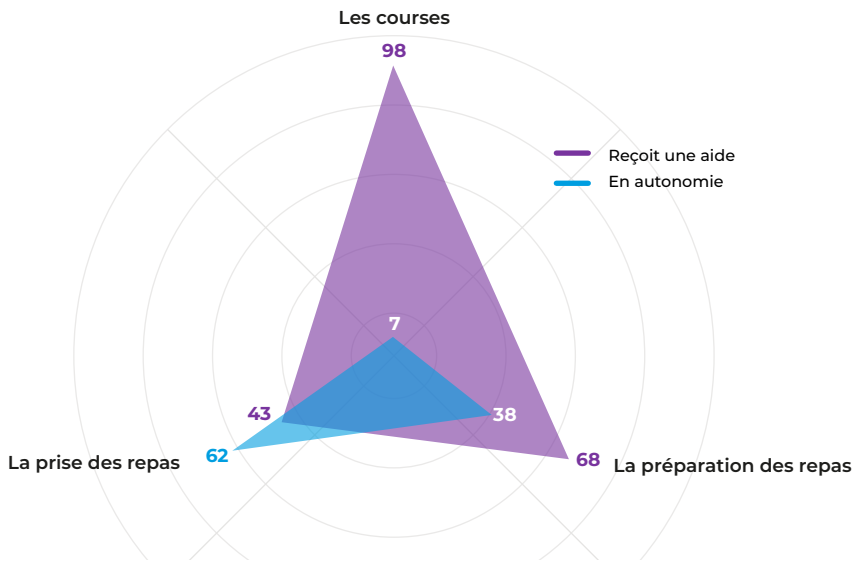
gardent plus fréquemment les étiquettes, fréquentent davantage les marchés et accordent plus d'importance à une production locale et de saison et aux garanties d'hygiène et de sécurité des produits.

Mais là encore, la solitude atténue ces bonnes habitudes. L'approvisionnement des seniors vivant seuls traduit une moindre implication dans le choix des produits : ils sont moins nombreux à regarder les étiquettes, fréquentent moins les marchés, et ont plus souvent tendance à acheter toujours les mêmes produits (65 % contre 58 %). Les repas sont un peu moins structurés : les seniors vivant seuls sont plus nombreux à ne pas dîner à heure fixe ou à grignoter entre les repas (21 % contre 14 %). Cette moindre implication s'observe aussi dans la sociabilité liée aux repas : 43 % n'invitent jamais contre 29 % des seniors ne vivant pas seuls.

## Pour les seniors fragiles, l'aide pour les courses et la préparation des repas est essentielle

Pour les seniors qui ne peuvent plus assurer seuls les tâches liées à leur alimentation, l'aide concerne avant tout l'approvisionnement : 98 % des aidants font les

### L'aide se porte principalement sur les courses (en %)



Lecture : D'après leurs aidants, 98 % des personnes recevant de l'aide pour leur alimentation reçoivent une aide pour faire leurs courses, qu'elle soit procurée par l'aidant répondant au questionnaire, par un(e) autre proche (famille, ami, voisin) ou par un(e) professionnel(le). D'après leurs aidants, 7 % des personnes aidées font leurs courses elles-mêmes.

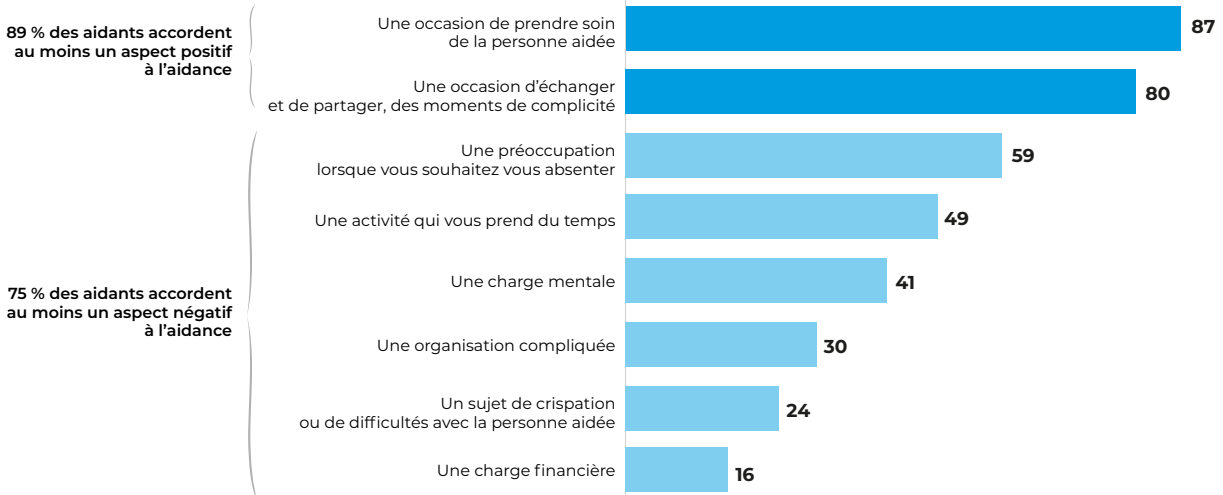
Source : CRÉDOC, enquête CAF 2025, base aidants.

### Qui sont les aidants en France et dans l'enquête CAF du CRÉDOC ?

Les aidants sont souvent des proches des personnes aidées. Dans notre enquête, les deux tiers des aidants aident leur conjoint, parent ou beau-parent. Une étude de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES) sur tout type d'aide aux personnes âgées a montré que les aidants accompagnent le plus souvent un parent ou beau-parent (35 %), un conjoint (24 %). Ainsi, l'âge des aidants de personnes âgées est relativement élevé : 28 % des aidants ont 65 ans ou plus, avec un âge moyen proche de 53 ans. Enfin, les femmes sont surreprésentées parmi les aidants (Verhagen, 2025).

### Un ressenti positif largement partagé, malgré la charge mentale

L'aide apportée pour l'alimentation ou les courses représente-t-elle, pour vous... (réponses « tout à fait d'accord » et « plutôt d'accord » en %)



Source : CRÉDOC, enquête CAF 2025, base aidants.

courses pour la personne aidée, 68 % cuisinent pour eux et 43 % les aident à prendre leurs repas.

Il faut dire que moins de deux personnes fragiles sur cinq peuvent encore préparer leurs repas et moins des deux tiers prennent leurs repas de manière autonome. Et seules 7 % font leurs courses par elles-mêmes, limitées dans leur capacité de déplacement et de porter des charges lourdes. Recevoir de l'aide pour les courses apparaît comme le point d'entrée dans l'accompagnement alimentaire des seniors fragiles.

## Un rôle gratifiant mais coûteux : l'ambivalence des aidants

L'aide apportée pour l'alimentation d'un senior fragile revêt au moins un aspect positif pour neuf aidants sur dix : c'est l'occasion de prendre soin de la personne aidée ou d'échanger et de partager des moments de complicité avec elle.

Malgré cela, les trois quarts des aidants signalent aussi des aspects négatifs. Ils disent que ça leur prend du temps, cela génère une charge mentale ou financière, complique l'organisation du quotidien, les préoccupe lorsqu'ils doivent s'absenter, et cette aide peut parfois devenir une source de tensions avec la personne aidée.

Les ressentis positifs et négatifs coexistent chez la plupart des aidants (69 %), soulignant l'ambivalence de l'aidance : essentielle pour la personne aidée, mais vécue par l'aidant comme une expérience à la fois gratifiante et contraignante.

L'aide semble plus coûteuse lorsqu'elle est apportée à ses parents ou son conjoint : la charge mentale est plus forte, l'organi-

sation est jugée plus complexe, et l'aide génère environ deux fois plus souvent des tensions ou difficultés avec la personne aidée que lorsqu'il s'agit d'une personne plus éloignée.

On perçoit dans les réponses que la cohabitation avec l'aidé ou le fait de vivre loin, et donc d'avoir des déplacements, compliquent la relation d'aide. Cela souligne

les difficultés rencontrées par les proches aidants, souvent isolés dans leur rôle et bénéficiant eux-mêmes de peu de soutien. À titre d'exemple, une étude CRÉDOC pour la Caisse nationale d'assurance vieillesse (CNAV) montre que, pour la moitié des aidants, personne ne peut prendre le relais en cas d'indisponibilité. Cette situation contribue à faire de l'absence et du remplacement une préoccupation centrale.

## L'enquête Comportements et attitudes alimentaires des Français

Cette étude repose sur l'analyse de données issues de la vague 2025 de l'enquête « Comportements et attitudes alimentaires en France », conduite par le CRÉDOC depuis 1988. Pour cette vague, 3 003 individus de 15 ans et plus y ont répondu en ligne entre le 23 mai et le 11 juin 2025. Le recrutement des répondants s'est fait selon la méthode des quotas (sur l'âge, le sexe, la région, la taille d'agglomération, les professions et catégories sociales incluant l'ancienne profession des retraités, le niveau d'études le plus haut atteint et le type de ménage).

Parmi ces individus, les personnes apportant une aide régulière sur l'alimentation à au moins une personne de plus de 65 ans ont été interrogées sur l'aide apportée et la personne qu'ils aident. Plus spécifiquement, l'aide sur l'alimentation a été définie comme une aide pour les courses, la préparation des repas ou la prise des repas.

## Pour en savoir plus

- « Les seniors, des mangeurs comme les autres ? Enjeux liés au vieillissement et à la dépendance », Gresnier M., Villegas L., *Cahier de recherche*, n° C361, CRÉDOC, décembre 2025.
- « Bien vieillir dans un chez soi » : l'attrait des seniors pour les résidences autonomie », Alberola E., Maes C., *Consommation et modes de vie*, n° 346, CRÉDOC, 2025.
- « Trois aidants sur dix accompagnent seuls leur proche, six sur dix sont en activité ou étudiants », Verhagen A., *Études et résultats*, n° 1358, Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES), 2025.
- Enquête CNAV « Retraité et proche aidant », *Pour bien vieillir*, CRÉDOC, 2020.
- Avis de l'Anses relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les femmes dès la ménopause et les hommes de plus de 65 ans, Mariotti F., Atlan C., Bennetau-Pelissero C., Boutron-Ruault M. et al., Anses, 2019.