



## Feuille d'information 105

# Connaître, comprendre et modifier les habitudes alimentaires des personnes âgées

## Approches de la psychologie de l'alimentation

### Résumé

Cette feuille d'information traite du comportement alimentaire des personnes âgées sous l'angle psychologique. Elle transmet des connaissances aux différent-e-s acteur-trice-s pour les aider à mieux comprendre et à influencer positivement les habitudes alimentaires de ce groupe cible. Elle fournit par ailleurs un argumentaire à l'intention des responsables des secteurs spécialisés dans les cantons et les communes pour les soutenir dans l'élaboration de mesures à différents niveaux. Les annexes «Recommandations d'action» offrent un ensemble de recommandations concrètes adaptées à chaque acteur-trice.

### 1 Introduction

Une alimentation savoureuse et équilibrée est une condition essentielle à une vie saine et à un niveau de bien-être élevé et ce, tout au long de l'existence. Durant la vieillesse, l'alimentation gagne encore en importance, car elle influence la santé psychique et la santé physique qui sont fondamentales pour le maintien de la mobilité et de l'autonomie (figure 1). L'aspect positif est qu'il est possible de modifier le comportement alimentaire jusqu'à un âge avancé. La capacité de notre cerveau à faire de nouveaux apprentissages tout au long de la vie rend possible l'acquisition de nouvelles habitudes de consommation (Weber, 2022). Les connaissances spécifiques sur les phases tardives de l'existence jouent ici un rôle clé.

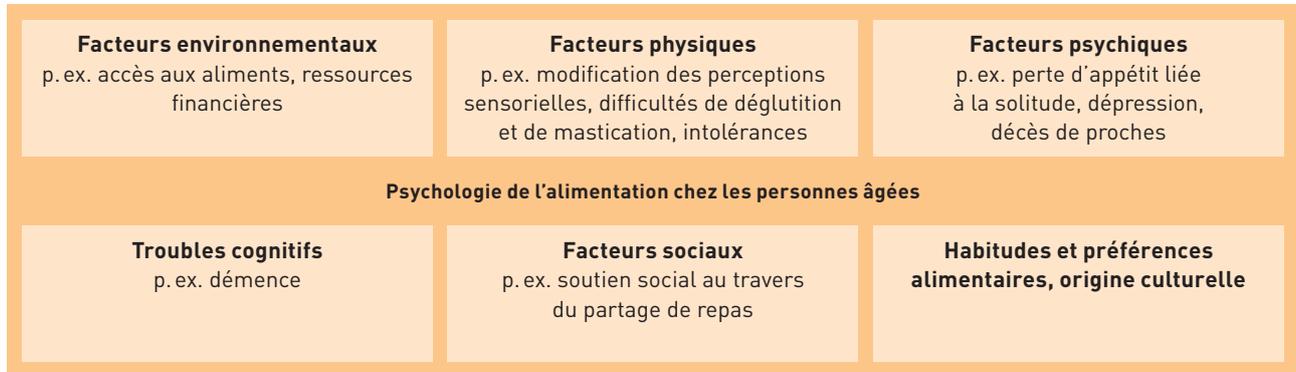
- > Une alimentation savoureuse et équilibrée influence positivement la santé.
- > Le comportement alimentaire peut être modifié jusqu'à un âge avancé.
- > Des connaissances spécifiques sont utiles à cette fin.

### Table des matières

1	Introduction	1
2	Changements corporels durant la vieillesse	2
3	Rapport personnel à l'alimentation	4
4	Influence des facteurs sociaux	5
5	Conclusion	6
6	Littérature	7
	Annexe : Recommandations d'action	8

FIGURE 1

**Facteurs d'influence de la psychologie de l'alimentation chez les personnes âgées**



**2 Changements corporels durant la vieillesse**

Le processus physiologique de vieillissement peut exercer une influence sur le comportement alimentaire. La modification de la composition corporelle (p. ex. fonte de la masse musculaire et osseuse) et une diminution du besoin calorique font partie des changements les plus marquants de la vieillesse. Une recommandation concrète pour faire face à la fonte musculaire est par exemple la consommation accrue de protéines (CFN, 2018).

La sensation de soif diminue également avec l'âge, ce qui peut mener à un apport de liquides insuffisant. Il est ainsi conseillé aux personnes âgées de boire en quantité suffisante, idéalement de l'eau ou du thé non sucré.

Les problèmes physiques représentent un autre facteur d'influence sur le comportement alimentaire : faire les courses ou cuisiner peut devenir compliqué lorsque, par exemple, une déficience visuelle sévère entrave la lecture des étiquettes des aliments ou que des douleurs dorsales empêchent le port d'un sac chargé de commissions. Les problèmes physiques peuvent par ailleurs restreindre la participation sociale et donc le partage d'un repas convivial (plus d'informations sur l'influence des **facteurs sociaux** au chapitre 4).

Les changements corporels influencent également la perception que nous avons de notre propre corps. Cette perception constitue une ressource importante qu'il s'agit de renforcer. En effet, les per-

sonnes dotées d'une bonne perception de leur corps remarquent plus rapidement les premiers signes de changement et sont davantage sensibles à ses besoins.

Les **perceptions sensorielles** sont également altérées par les changements corporels liés à l'âge. Si des maladies affectent en plus un sujet âgé, elles peuvent, associées à la prise de médicaments et à leurs effets secondaires, conduire à des carences nutritives. Ces différents changements sont susceptibles de survenir conjointement et de s'influencer mutuellement. La **figure 2** présente les facteurs d'influence sur le comportement alimentaire.

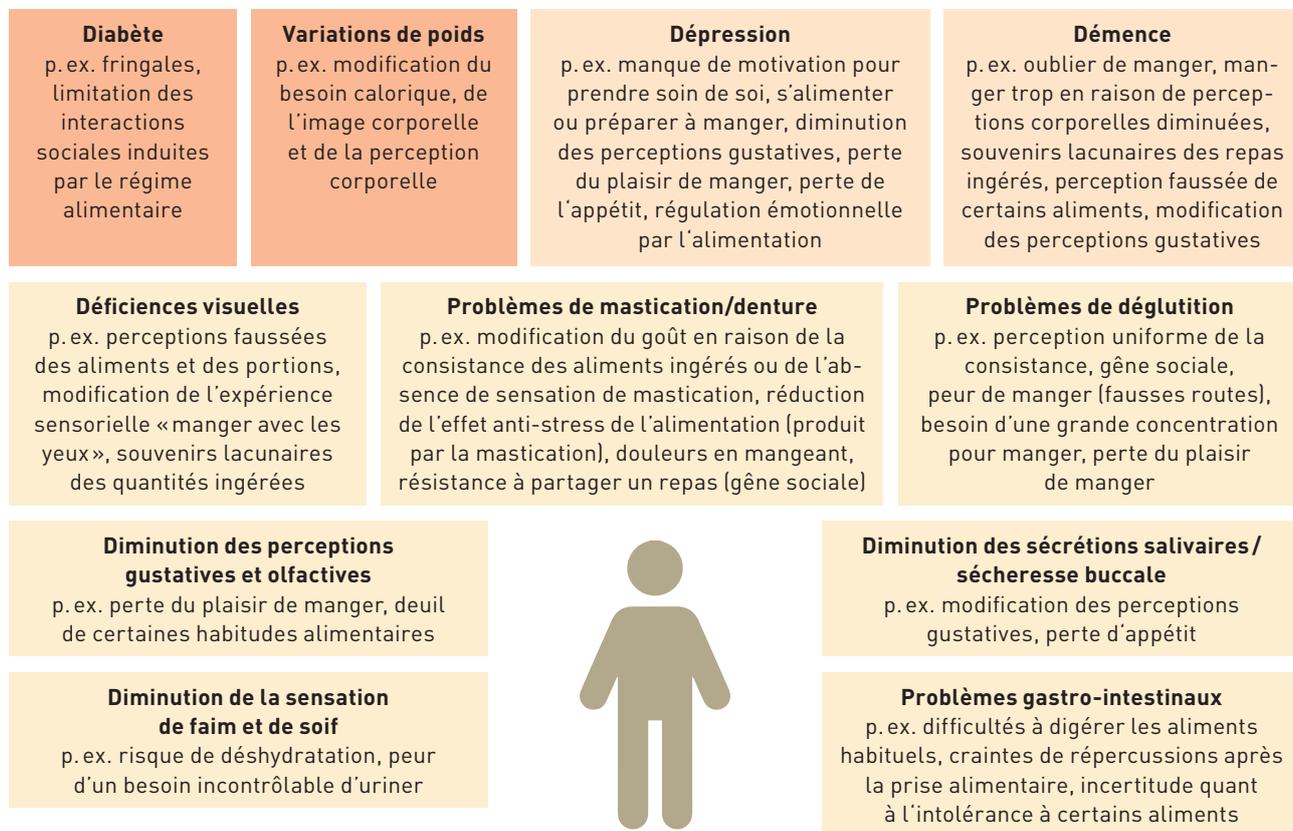
- > Les changements corporels induits par le processus de vieillissement peuvent entraîner différentes répercussions sur le comportement alimentaire.
- > Les connaissances y relatives favorisent une meilleure compréhension du comportement alimentaire des personnes âgées et permettent ainsi d'initier des changements comportementaux de manière plus ciblée.

**2.1 Modification des perceptions sensorielles**

La sensation de faim et de soif décline souvent avec l'âge, ce qui peut se répercuter sur le comportement alimentaire. Il en va de même pour les perceptions gustatives et olfactives. Ces changements surviennent souvent de manière insidieuse, sans que les personnes âgées n'en prennent conscience.

FIGURE 2

**Facteurs d'influence clés sur le comportement alimentaire des personnes âgées**



Source : Schiftan & Endres (2024)

Une diminution de la sensation de faim et de l'intensité gustative et olfactive ressentie peut, d'une part, réduire l'appétit. D'autre part, une moindre perception des saveurs peut aussi conduire à la consommation d'aliments plus sucrés et salés. L'alimentation des personnes âgées perdra ainsi en diversité, ce qui affectera le plaisir de manger. Il est possible d'entraîner le goût et l'odorat, à l'image des fonctions corporelles. Cet entraînement peut prendre la forme d'une prise de repas en pleine conscience, en se concentrant sur l'odeur, le goût, la mastication et la déglutition, ce qui active également d'autres sens – l'ouïe, la vue, la perception de la consistance et de la température ainsi que le toucher. La préparation du repas présente en soi une bonne opportunité de s'exercer. Ce type d'entraînement offre un avantage supplémentaire, puisqu'il fait également office d'exercice de relaxation. L'odorat peut être stimulé en parallèle à la mémoire, par exemple en devinant les odeurs. Au-delà

du renforcement de la mémoire, les différentes odeurs apportent le bénéfice de faire réaffleurer des souvenirs positifs.

- > Les perceptions sensorielles changent avec l'âge et influencent le comportement alimentaire.
- > Les sens peuvent s'entraîner et être réactivés grâce à des exercices ciblés.

**Exemple pratique projet Senso5 Seniors :** grâce à des vidéos, formations, supports et questionnaires, le projet sensibilise les personnes âgées à une alimentation savoureuse et autonome. Sous la devise « [tester ses sens](#) », une formation et un accompagnement sont proposés aux personnes âgées pour aiguïser leurs perceptions sensorielles.

### 3 Rapport personnel à l'alimentation

#### 3.1 Alimentation et émotions

Dès le plus jeune âge, il s'opère une corrélation étroite entre émotions et alimentation. Lorsqu'il est allaité et nourri, l'enfant reçoit non seulement à manger, mais aussi de l'affection et de l'amour. Sa faim est assouvie en même temps que son besoin primaire de lien étroit et de confiance (Grunert, 1993). Cela crée une association précoce entre alimentation et émotions, qui se poursuit et se développe tout au long de la vie.

> Alimentation et émotions sont fortement liées.

#### 3.2 Alimentation et héritages

D'une part, les habitudes alimentaires et le plaisir de manger sont marqués par le contexte social et culturel. L'alimentation forge l'identité et l'appartenance à un groupe social, culturel ou religieux. Dans le contexte migratoire, la diversité des cultures de la table et des connaissances diététiques y relatives est particulièrement saillante.

D'autre part, le rapport que nous entretenons avec la nourriture est façonné par notre histoire personnelle. Chez les personnes âgées, le comportement alimentaire est la résultante de plusieurs décennies d'expériences. Les valeurs qui définissent ce qui est « bon » ou « mauvais » se sont construites au cours d'une longue période et sont intimement liées à l'identité propre. Une modification du comportement alimentaire peut ainsi représenter un défi de taille pour les personnes âgées, en particulier lorsqu'elle nécessite une remise en question des valeurs établies. Il devient plus rare de tester de nouvelles choses, notamment à cause de la perte de mobilité et de contacts sociaux.

Un exemple, bien connu des personnes nées durant la première moitié du siècle dernier, illustre comment notre comportement alimentaire est marqué lorsque les premières expériences à table ne répondent pas aux besoins individuels : bien des per-

sonnes ont connu la pénurie alimentaire dans leur enfance et ont grandi avec des phrases telles que « Il n'y a que ça à manger, tu n'auras rien d'autre » ou « Finis ton assiette ! ». Nous intégrons ainsi le fait que si nous terminons notre assiette, indépendamment de notre sensation de faim ou de nos préférences, tout le monde sera content (Heindl, 2016). L'alimentation a ainsi été fonctionnalisée, c'est-à-dire qu'en situation de contrainte psychique, elle est inconsciemment utilisée comme instrument d'auto-régulation des émotions négatives.

- > Comment nous mangeons et ce que nous mangeons est l'expression de notre culture, de notre appartenance sociale et des valeurs acquises au cours de la vie.
- > Les héritages du passé peuvent être liés à une fonctionnalisation de l'alimentation.
- > Pour de nombreuses personnes, l'alimentation sert de régulateur des émotions négatives.

#### 3.3 Alimentation et stress

Au niveau corporel, le stress s'exprime par une mise en tension, génératrice d'émotions négatives telles que l'agressivité, la tristesse ou la frustration. Lorsque nous ressentons des émotions négatives fortes, nous tentons automatiquement de les apaiser. Nous pouvons soit agir sur le facteur déclencheur du stress (stresseur), en résolvant par exemple un conflit, soit puiser dans nos stratégies bien rodées. L'alimentation fait parfois partie de ces stratégies, car elle a un effet calmant au niveau physiologique : elle active notre circuit de récompense dans le cerveau (le système limbique), apaise le système nerveux central et déclenche la sécrétion d'endorphines, appelées hormones du bonheur (Klotter, 2020). L'alimentation est ainsi l'un des renforcements positifs les plus puissants. En cas de stress, certaines personnes vont se ruer sur des aliments sucrés, salés ou simplement sur ce qu'elles ont sous la main pour calmer leurs nerfs. D'autres auront au contraire l'appétit coupé.

Le stress émotionnel tient une place importante chez les personnes âgées. Il peut être généré par la maladie ou le décès d'un-e proche, des soucis financiers, une séparation ou un divorce, la simple gestion du quotidien, la solitude ou encore l'inquiétude pour sa propre santé.

- > Le stress exerce une influence physiologique et psychologique sur le comportement alimentaire.
- > Les personnes âgées sont particulièrement soumises au stress émotionnel.
- > Chez certaines personnes, l'alimentation sert à réduire le stress, alors que d'autres en ont l'appétit coupé.

## 4 Influence des facteurs sociaux

### 4.1 Participation sociale

La participation à la vie sociale et l'intégration dans un réseau social sont essentielles à la santé. Cela est vrai à tout âge, mais plus particulièrement encore durant la vieillesse : les **événements de vie critiques**, tels qu'un départ à la retraite, un veuvage ou une maladie, peuvent avoir pour conséquence un retrait de la vie sociale et faire naître un sentiment de solitude (Weber, 2022). La solitude augmente à son tour le risque de nombreuses affections physiques et psychiques. Partager un repas offre une opportunité d'interaction sociale importante aux personnes âgées.

#### Partager un repas

La consommation de nourriture est bien plus qu'un simple apport d'énergie et de nutriments. Les repas, surtout pris en commun, constituent des moments où se conjuguent plaisir, détente, contacts et échanges avec les autres. Il s'agit ainsi d'un comportement éminemment social.

Les personnes qui prennent leurs repas seules perdent souvent la motivation pour cuisiner et le plaisir de manger (Walker-Clarke et al., 2022). À l'inverse, les repas partagés renforcent la cohésion sociale au sein d'un groupe, stimulent l'appétit et le moral : manger (re)devient un événement positif. La signification centrale du manger ensemble pos-

ède une portée et une importance universelles – il n'existe aucune société où l'on ne mange pas ensemble. L'ancrage social de l'alimentation se modifie souvent avec l'âge.

Le partage d'un repas, par le soutien social mutuel qu'il implique, représente une ressource particulièrement importante. Il favorise l'appétit et une alimentation plus équilibrée et transforme les repas en expérience positive. L'offre [Tavolata](#) en est un bon exemple pratique. Ce réseau suisse de tablées communautaires auto-organisées offre aux personnes âgées une opportunité de se rencontrer régulièrement pour cuisiner, manger et discuter ensemble. L'[évaluation](#) montre que la participation sociale représente un facteur de motivation essentiel pour les personnes âgées et que se retrouver autour d'un repas peut influencer positivement l'intégration dans le tissu social ainsi que le comportement alimentaire.

- > Le retrait social et la solitude affectent le comportement alimentaire et la santé.
- > L'alimentation peut devenir une ressource importante : la nature des plats et leur préparation servent d'ancrage à l'identité et à l'appartenance culturelles.
- > Les repas pris en commun favorisent la participation sociale et peuvent influencer positivement le comportement alimentaire.

### 4.2 Transitions et événements de vie critiques durant la vieillesse

La vieillesse apporte son lot de changements dans la vie, qui exigent une capacité d'adaptation extraordinaire. Ces événements de vie critiques peuvent affecter significativement notre santé tant psychique que physique et influencer le comportement alimentaire.

Le **départ à la retraite** – le sien ou celui du/de la partenaire – amène une nouvelle réalité de vie. Le quotidien, les moyens financiers et les rôles sociaux se modifient. Il va de soi que ces changements peuvent également impacter les habitudes alimentaires.

Le changement de situation sociale représente un défi potentiel pour tous les genres. Lorsqu'il va de pair avec une réduction des moyens financiers, le revenu peut devenir un facteur décisif dans le choix des aliments, au détriment de leur qualité et diversité. Cette réalité peut s'avérer particulièrement difficile pour les femmes. En effet, elles sont davantage menacées de pauvreté une fois à la retraite. Elles touchent des rentes plus faibles, vivent souvent plus longtemps que leur partenaire et, donc, plus longtemps seules.

La **perte d'un-e proche** est souvent source de tristesse et peut entraîner une baisse de l'appétit et une réticence à ingérer des aliments. S'il s'agit du décès du/de la partenaire de vie, l'entourage social, le quotidien et les rôles sociaux s'en voient modifiés, comme c'est le cas lors d'un départ à la retraite. Faire les courses et préparer à manger peut représenter un défi de taille lorsque ces tâches sont nouvelles pour la personne restée seule et qu'elle ne bénéficie pas d'un soutien social.

Le **rôle de proche aidant-e** est un autre facteur d'influence sur le comportement alimentaire. En Suisse, près de 15% de la population, dont une majorité de femmes, s'occupent d'un-e proche dans le besoin. Ce rôle exigeant peut réduire la perception des signaux corporels tels que la faim, la satiété, la soif ou même la fatigue. Lorsque les besoins personnels sont relégués à l'arrière-plan, il peut en résulter une prise alimentaire insuffisante ou, à l'inverse, une surconsommation lorsque la nourriture sert de régulateur émotionnel.

> Les nouvelles réalités de vie à la retraite changent les rôles sociaux, la structure du quotidien et la situation financière et peuvent influencer significativement le comportement alimentaire.

## 5 Conclusion

Notre comportement alimentaire répond à bien d'autres choses qu'à notre besoin primaire de nous nourrir. Manger est une pratique sociale complexe, qui reste marquée jusqu'à un âge avancé par nos origines socioculturelles et notre histoire personnelle. En parallèle, il est important de connaître l'impact qu'ont sur le comportement alimentaire les changements sociaux et physiques liés à la vieillesse – et d'avoir conscience qu'une modification du comportement alimentaire s'avère bénéfique également durant la vieillesse. Une alimentation équilibrée influence positivement la santé psychique et physique et aide à maintenir la mobilité et l'autonomie.

### Informations complémentaires sur la promotion d'une alimentation équilibrée

#### Recommandations en matière d'alimentation :

- [Recommandations suisses en matière d'alimentation chez les personnes âgées](#) (OSAV)

#### Comportement alimentaire :

- [Enquête nationale sur l'alimentation menuCH](#) (population âgée entre 18 et 75 ans)

#### Recommandations et outils pour les professionnel-le-s :

- Guide à l'attention des communes pour la [promotion d'une alimentation saine pour les personnes âgées](#)
- Check-list [Recommandations à l'attention des responsables de projet](#) pour développer des activités culinaires
- Supports de présentation, [textes bruts et podcasts sur l'alimentation dès 60 ans](#) (SSN)

#### Conseils à la population :

- Brochure pour les personnes âgées et leurs proches [Manger sainement pour rester en bonne santé](#)
- Feuille d'information [Alimentation à partir de 60 ans](#) ou dépliant [Bien manger après 60 ans](#) (SSN)
- [Magazine de jeux](#) avec des astuces pour une alimentation savoureuse dès 60 ans

## 6 Littérature

- Commission fédérale de la nutrition (CFN) (2018). *Nutrition et vieillissement. Un rapport de la CFN.*
- Grunert, S. (1993). *Essen und Emotion.* Beltz.
- Heindl, I. (2016). *Essen ist Kommunikation. Esskultur und Ernährung für eine Welt mit Zukunft.* Umschau Zeitschriftenverlag.
- Klotter, C. (2020). *Einführung Ernährungspsychologie.* 4<sup>e</sup> édition. Ernst Reinhardt.
- Schiftan, R. & Endres, E.-M. (2024). *Leitfaden Ernährungspsychologie im Alter.* Promotion Santé Suisse (non publié).
- Walker-Clarke, A., Walasek, L. & Meyer, C. (2022). Psychosocial factors influencing the eating behaviours of older adults: A systematic review. *Ageing Res Rev* 2022;77. doi.org/10.1016/j.arr.2022.101597
- Weber, D. (2022). *Promotion de la santé pour et avec les personnes âgées – Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique.* Rapport de base 10. Promotion Santé Suisse.

## Impressum

### Édité par

Promotion Santé Suisse

### Pilotage de projet Promotion Santé Suisse

Bettina Husemann, Responsable de projet alimentation

### Auteurs

- Ronia Schiftan
- Eva-Maria Endres
- Bettina Husemann

### Rédaction

Nina Jacobshagen

### Crédit photo de couverture

© AdobeStock

### Série et numéro

Promotion Santé Suisse, feuille d'information 105  
© Promotion Santé Suisse, septembre 2024

### Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse  
Wankdorfallée 5, CH-3014 Berne  
Tél. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch  
www.promotionsante.ch/publications

## Recommandations d'action au niveau communal, cantonal ou national

### Information au public / Gestion du savoir

#### Informier et former à la nutrition

Promotion de campagnes d'information, d'ateliers, de brochures et d'autres offres qui :

- soulignent l'importance d'une alimentation équilibrée pour le bien-être et la qualité de vie des personnes âgées et favorisent l'adoption d'habitudes alimentaires équilibrées,
- ciblent les besoins des personnes âgées (surtout des groupes vulnérables) et traitent notamment de la modification des perceptions sensorielles avec l'âge (goût, odorat, etc.),
- mettent en lumière la diversité des cultures de la table et se basent sur les connaissances nutritionnelles y relatives (en particulier auprès de la population migrante),
- proposent des conseils et des exercices pour une alimentation consciente,
- donnent accès à des conseils pour une alimentation équilibrée malgré un budget limité.

#### Soutenir par la technologie numérique

Mise à disposition de solutions numériques simples d'utilisation, telles que des applications ou des sites internet, qui aident en particulier les personnes âgées à s'informer au sujet d'une alimentation équilibrée et à prendre conscience de leur propre comportement alimentaire.

#### Promouvoir la recherche

Soutien à la récolte régulière de données sur la situation en matière d'alimentation des personnes âgées ainsi qu'aux recherches qui évaluent l'efficacité de programmes alimentaires et développent ou adaptent des mesures ciblées.

### Intervention

#### Intégrer des formations en nutrition dans les offres existantes

Intégration de modules spécifiques de formation sur la nutrition et les aspects psychologiques du comportement alimentaire dans des programmes ou projets de promotion de la santé chez les personnes âgées.

#### Former le personnel médical et soignant ainsi que d'autres acteur-trice-s

Soutien de formations, de formations continues et de programmes de certification pour les médecins, travailleur-euse-s sociaux-ales, services de livraison de repas ainsi que pour les personnels soignants, de cuisine, de restauration collective et d'encadrement, qui sensibilisent aux besoins et aux comportements alimentaires des personnes âgées (également d'origines culturelles diverses).

#### Promouvoir la participation

Promotion active de la participation des personnes âgées pour identifier les besoins, champs d'action et solutions (p.ex. les services de livraison de repas composent le menu avec la participation des personnes âgées). L'implication des personnes concernées favorise par ailleurs leur adhésion aux mesures, renforce l'auto-efficacité et la responsabilité individuelle.

#### Créer des structures alimentaires communes et sociales et/ou développer des solutions créatives

- Repas de midi et du soir communs pour les enfants et les personnes âgées dans le voisinage ou les structures d'accueil
- Lieux de rencontre et de restauration à bas seuil pour les personnes âgées
- Intégration de personnes issues de la migration et de personnes âgées aux repas de midi et du soir pour favoriser les échanges verbaux

- Tandems pour un soutien mutuel au quotidien : les familles cuisinent par exemple pour les personnes âgées et les personnes âgées offrent leur aide pour la déclaration d'impôts, l'administratif ou la garde d'enfants

### **Soutenir les organisations qui favorisent la participation sociale**

Soutien organisationnel et financier à des organisations à but non lucratif qui s'engagent dans la promotion d'un comportement alimentaire équilibré chez les personnes âgées et permettent la participation sociale, en proposant par exemple les offres suivantes: tablées et cuisines communautaires, cours de cuisine et ateliers sur l'alimentation pour les personnes âgées, jardins communautaires ou projets de jardins municipaux, où les personnes âgées peuvent cultiver des fruits et légumes.

### **Mise en réseau**

#### **Mettre en réseau les acteur-trice-s et exploiter les synergies**

- Les cantons et communes peuvent rassembler des acteur-trice-s autour du thème de l'alimentation des personnes âgées et insister sur son importance, développer une posture commune et promouvoir une mise en œuvre proche du terrain. Les acteurs-trice-s potentiel-le-s sont par exemple les services de livraison de repas, restaurants, locaux de quartier pour cuisiner, rencontres de quartier, fermes, projets de voisinage ou les crèches et les écoles pour les collaborations intergénérationnelles.
- Regrouper les offres d'une commune (p. ex. services responsables des questions sur la vieillesse) et les diffuser à travers différents canaux (p. ex. journal local, newsletter, associations de quartier).

#### **Collaborer au niveau intercantonal**

Institutionnalisation du partage d'expériences entre les cantons afin d'échanger les stratégies, programmes et projets avérés.

### **Créer un réseau avec les prestataires de soins**

- Création de réseaux avec les prestataires de soins locaux-ales afin d'offrir des check-ups de santé et d'alimentation réguliers aux personnes âgées et pouvoir ainsi réagir rapidement en cas de besoin.
- Développement d'une offre à bas seuil (p. ex. intégration du thème de l'alimentation dans les centres de consultation existants, tels que [Leben im Alter \[LiA\]](#)) ou création de lieux de rencontre (associations de quartier, centres familiaux, etc.), où les personnes âgées peuvent se retrouver et poser des questions relatives à la santé.

### **Policy**

#### **Introduire des directives contraignantes en matière de nutrition**

Introduction de directives contraignantes ou de standards de qualité en matière de nutrition au niveau cantonal pour les homes et autres établissements de soins ainsi que pour les services de livraison pour personnes âgées, en définissant notamment les exigences minimales en matière de qualité des repas, de taille des portions, de valeur nutritive et de composition.

#### **Faciliter l'accès à des aliments sains et à bas prix**

Soutien aux personnes âgées touchées par la pauvreté, par exemple par des rabais offerts sur les repas de midi, des services de livraison subventionnés ou gratuits, des bons pour des paniers de légumes (en collaboration avec les producteur-trice-s locaux-ales) ou à travers des collaborations avec des projets anti-gaspillage alimentaire.

#### **Soutenir les services de livraison des repas et des courses**

Financement de programmes qui facilitent l'accès des personnes âgées à des aliments équilibrés. Développement et amélioration de services subventionnés qui livrent des repas ou aliments équilibrés à domicile spécialement pour les personnes âgées n'étant plus en mesure de cuisiner de manière autonome, dont la mobilité est réduite ou qui sont touchées par la pauvreté.

### Financer des services de conseil en diététique

Soutien financier à des services de conseil en diététique sur place dans les communes, par le biais de services itinérants ou sur internet, qui s'adressent aux personnes âgées habitant en région rurale et dispensent des conseils dans différentes langues.

### Réduire les barrières

- Réduction des barrières d'accès à tous les services et institutions liés à l'alimentation pour les personnes âgées à mobilité réduite.
- Promotion d'initiatives qui encouragent les commerces alimentaires et marchés hebdomadaires à devenir plus accessibles et accueillants pour les personnes âgées, par exemple en mettant à disposition des aides aux achats, en organisant un service de transport pour les personnes à mobilité réduite ou des trajets accompagnés ou en proposant des services de livraison et des rabais pour les personnes âgées.
- Développement du réseau de transports publics pour faciliter l'accès aux supermarchés, marchés hebdomadaires et centres commerciaux.

### Exemples concrets

Voici différents exemples concrets pour améliorer le comportement alimentaire des personnes âgées en Suisse :

- Offres de tablées et de cuisines communautaires : de nombreuses communes suisses encouragent le partage de repas pour les personnes âgées, par exemple au travers de [Tavolata](#) ou [Tables d'hôtes](#).
- Repas intergénérationnels dans la [commune de Grône en Valais](#) : les personnes âgées peuvent partager un repas dans le réfectoire des structures d'accueil pour enfants.
- Manger sainement à petit prix : [conseils et informations](#) pour manger sainement sans se ruiner, [atelier interactif](#) pour le partage d'expériences à Bâle-Ville ou encore [Bien manger à petit prix](#) en Suisse romande.
- Dans le canton de Bâle-Campagne, le projet «[Clever essen](#)» montre aux personnes âgées touchées par la pauvreté comment une alimentation saine et bon marché peut se présenter en tenant compte de la saisonnalité.
- Approvisionnement alimentaire mobile : les services de livraison de repas des associations cantonales de la Croix-Rouge ou de Fourchette verte («[senior@home](#)») proposent des repas équilibrés aux personnes âgées.
- Promotion de jardins communautaires pour les personnes âgées : les projets intergénérationnels tels que [Nouveaux Jardins](#) de l'EPER donnent la possibilité aux personnes âgées de s'engager dans des jardins communautaires, d'accéder à des aliments frais, de se dépenser physiquement et de nouer des contacts sociaux.
- [Senso5 Seniors](#) : projet de promotion de l'alimentation, de l'autonomie et de la qualité de vie chez les personnes âgées, qui met l'accent sur le plaisir de manger à travers les perceptions sensorielles.
- Conseil en diététique : Pro Senectute propose régulièrement des conseils et ateliers pour les personnes âgées, qui visent à promouvoir une alimentation équilibrée et à prévenir les carences alimentaires. Ces offres intègrent souvent les ressources et besoins locaux.

## Recommandations d'action à l'intention des professionnel-le-s et des proches

Une approche empathique et respectueuse a plus de chances d'influencer positivement des habitudes comportementales qui se sont installées au cours de plusieurs dizaines d'années. Cela est particulièrement vrai pour les habitudes alimentaires des personnes âgées. Dans le cadre d'un processus de changement alimentaire, une personne sera mieux disposée à s'investir activement lorsqu'elle ne perçoit pas de condescendance.

Des connaissances spécifiques sur les changements corporels et psychiques induits par l'âge et les facteurs d'influence liés au contexte socioculturel et à l'histoire personnelle sont ici un atout.

Ce document présente différentes approches de la psychologie de l'alimentation pour aider les professionnel-le-s et les proches à améliorer le comportement alimentaire des personnes âgées afin d'accroître leur bien-être physique et psychique.

### Identifier et comprendre la motivation

La motivation des personnes âgées à changer leur comportement alimentaire diffère souvent de celle de personnes plus jeunes. Le maintien de l'autonomie et de la qualité de vie devient un facteur motivationnel plus important avec l'âge. Les problèmes de santé tels qu'une digestion difficile ou une maladie cardiovasculaire ou métabolique peuvent également jouer un rôle. Explorer les sources de motivation des personnes âgées et faire preuve de compréhension s'avère essentiel dans l'élaboration d'interventions efficaces.

### Impliquer dans les décisions

Impliquez activement les personnes âgées dans les décisions concernant leur alimentation. Menez des entretiens sur leurs habitudes alimentaires en adoptant une posture ouverte et respectueuse et en mettant l'accent sur les préférences et souhaits personnels.

### Partager des connaissances et compétences, éveiller l'intérêt

Transmettez aux personnes âgées des connaissances en matière d'alimentation équilibrée ainsi que des compétences pour la mise en œuvre (p.ex. cuisiner, suggestions de préparation). Informez-les sur les offres de formation telles que les ateliers, cours de cuisine ou brochures qui s'adressent spécifiquement aux personnes âgées. De cette manière, vous stimulez l'intérêt et la propension à changer les habitudes alimentaires.

### Promouvoir l'auto-efficacité et permettre la participation

Veillez à ce que les personnes âgées s'impliquent dans la définition des changements alimentaires et fassent ainsi l'expérience de l'auto-efficacité.

- Expérimenter avec des aliments inhabituels et tester de nouvelles recettes peut générer un sentiment de réussite : lorsque les personnes âgées préparent elles-mêmes de nouvelles recettes savoureuses, elles prennent confiance en leur propre capacité à adopter une alimentation équilibrée.
- La participation à l'élaboration des menus renforce le sentiment de contrôle et la conviction de pouvoir influencer activement sa propre vie.
- Encouragez les personnes âgées à puiser dans leur vaste expérience culinaire, en particulier lorsque celle-ci va dans le sens d'une alimentation équilibrée. Transmettre des recettes familiales ou traditionnelles aux générations suivantes donne un sentiment de fierté aux personnes âgées.
- Posez des objectifs réalistes : l'alimentation ne doit pas être parfaite. Même de petits changements ponctuels peuvent avoir un grand impact (p.ex. un apport accru de protéines).

### **Tenir compte des habitudes individuelles et culturelles, des préférences et des besoins**

De nombreuses personnes âgées ont développé des habitudes alimentaires bien établies au fil des décennies, qu'il s'agit de respecter. Le processus de changement doit, dès lors, s'effectuer par petits pas en tenant compte des habitudes, préférences et besoins ainsi que de l'origine culturelle. Il convient d'identifier, de renforcer et d'accompagner les ressources disponibles. Une transition trop abrupte peut se heurter à des résistances et s'avérer peu fructueuse.

### **Pratiquer le renforcement positif**

Saluez les efforts et succès des personnes âgées dans la modification de leur comportement alimentaire. Appelée «renforcement positif» en psychologie, cette attitude reconnaissante et encourageante peut accroître la motivation à tester et à consolider de nouveaux comportements.

### **Intégrer les changements physiologiques**

Les perceptions gustatives et olfactives diminuent souvent avec l'âge, d'où une baisse du plaisir de manger. Des problèmes de mâchoire ou de digestion peuvent également entraver l'ingestion de certains aliments. Encouragez les personnes âgées à adapter leurs repas pour que ceux-ci soient plus faciles à mâcher et à digérer tout en étant appétissants et riches en nutriments.

### **Concevoir des changements alimentaires attractifs**

Rendez les changements alimentaires attractifs en proposant des recettes équilibrées, savoureuses et faciles à préparer.

### **Soutenir l'autonomie**

Encouragez l'autonomie dans la préparation des repas à l'aide d'ustensiles et appareils de cuisine ergonomiques et faciles d'utilisation ou spécialement adaptés aux personnes âgées.

### **Gestion des barrières**

Identifiez les obstacles qui empêchent les personnes âgées d'adopter une alimentation équilibrée et proposez des pistes d'action alternatives. Parmi les principales barrières figurent les restrictions financières, une mobilité réduite ou un manque d'accès à des aliments équilibrés.

### **Promouvoir la participation sociale**

Les repas pris en commun avec des membres de la famille ou des connaissances, par exemple dans les centres communaux ou les groupes de cuisine, amènent des avantages nutritifs et augmentent la motivation à adopter une alimentation saine. Ils apportent également un soutien émotionnel et social. La participation sociale améliore le bien-être et prévient la solitude.

### **Évaluer et ajuster régulièrement**

Les besoins alimentaires peuvent se modifier avec l'âge. Vérifiez ainsi régulièrement l'adéquation des menus et ajustez-les avec les personnes âgées, en tenant compte de leurs préférences individuelles.

## 12 astuces et recommandations générales

Ces recommandations visent un comportement alimentaire adapté à la vieillesse :

### 1. Consommer de plus petits repas

Avec l'âge, le métabolisme ralentit et l'appétit diminue. La consommation de petits repas réguliers peut aider à maintenir l'équilibre énergétique et à favoriser le transit.

### 2. Changer les habitudes alimentaires pas à pas

Les changements par petites étapes sont plus susceptibles de modifier durablement le comportement alimentaire – par exemple en réduisant progressivement la consommation de sel, en ajoutant petit à petit des légumes à l'alimentation quotidienne et en consommant plus de protéines réparties sur la journée.

### 3. S'hydrater suffisamment

La sensation de soif peut s'amenuiser avec l'âge. Pour garantir une bonne hydratation, boire suffisamment, de préférence de l'eau, du thé non sucré ou des jus de fruits dilués, doit devenir un objectif quotidien. Les soupes et les bouillons sont également indiqués.

### 4. Adapter la consistance des repas

En cas de difficultés à mastiquer ou à déglutir, la consistance de la nourriture peut être adaptée, par exemple avec des aliments mous ou en purée.

### 5. Savourer ensemble

Manger en bonne compagnie peut accroître le bien-être ainsi que la motivation à adopter une alimentation plus équilibrée. Les repas communautaires ou pris régulièrement avec la famille, le cercle d'ami-e-s ou le voisinage présentent de bonnes opportunités. Il existe des communes, des quartiers et des prestataires qui offrent par ailleurs la possibilité de cuisiner ou de manger ensemble.

### 6. Rendre les plats plus savoureux

Les perceptions gustatives et olfactives déclinent avec l'âge. L'ajout d'épices ou d'herbes aromatiques permet de rendre les plats plus savoureux et de stimuler l'appétit. L'adjonction de sel ou de sucre est cependant déconseillée.

### 7. Utiliser des ustensiles de cuisine adaptés

Les ustensiles et appareils de cuisine ergonomiques et faciles d'utilisation peuvent simplifier la préparation des repas, par exemple lorsque les capacités motrices sont restreintes. Certains ustensiles et appareils sont par ailleurs spécialement conçus pour les personnes âgées.

### 8. Créer une atmosphère agréable

Un environnement calme et bien éclairé avec une table joliment dressée peut créer une atmosphère agréable qui favorise la détente, la pleine conscience et le plaisir.

### 9. Choisir des aliments riches en nutriments

Les aliments riches en nutriments et en fibres, tels que les légumes, les fruits, les céréales complètes et les sources de protéines (œufs, viande maigre, légumineuses) forment le socle d'une alimentation équilibrée.

### 10. Veiller à l'hygiène dentaire

Des visites régulières chez le/la dentiste et une bonne hygiène dentaire sont essentielles pour prévenir les problèmes de denture ou les problèmes de mastication et de déglutition.

### 11. Prêter attention aux effets secondaires des médicaments

Certains médicaments peuvent influencer l'appétit ou interagir avec certains aliments. Les médecins et pharmaciens offrent de précieux conseils à ce sujet.

### 12. Solliciter un conseil professionnel

En cas de doute sur l'alimentation ou de besoins spécifiques, tels qu'un régime particulier, les médecins ou diététiciens spécialement formés peuvent apporter des conseils et adapter individuellement les menus ainsi que la médication.