

L'ALIMENTATION, CLÉ DU BIEN VIEILLIR POUR LES PERSONNES AIDANTES ET AIDÉES

À l'occasion de la Semaine nationale de lutte contre la dénutrition et du Congrès 2025 de l'**AFDN** (Association Française des Diététiciens Nutritionnistes), le **Cerin** (Centre de Ressources et d'Informations Nutritionnelles) présente sa nouvelle brochure consacrée à l'alimentation des personnes aidantes (dès 60 ans) et aidées (à partir de 75 ans). Cette initiative prolonge les recommandations de l'avis n°92 du Conseil National de l'Alimentation (CNA) qui seront présentées par Cecilia Di Loreto, chargée de concertation. Caroline Rio, diététicienne, explicitera comment l'alimentation peut contribuer à préserver le plaisir de manger, la santé, l'autonomie et la qualité de vie des individus.

■ LE PLAISIR DE MANGER POUR PRÉSERVER SA SANTÉ : UN ATOUT MAJEUR POUR BIEN VIEILLIR

Le vieillissement de la population française s'accélère d'ici 2030, le nombre de personnes âgées de 75 à 84 ans augmentera de 49 %, passant de 4,1 à 6,1 millions¹. En 2050, près d'un habitant sur trois aura plus de 65 ans¹. Parallèlement, 9,3 millions de Français déclarent apporter une aide régulière à un proche en perte d'autonomie², et une personne sur quatre entre 55 et 65 ans se déclare proche aidant.²

Face à cette évolution démographique, le Cerin souhaite adopter une approche positive et inclusive du vieillissement, qui valorise le rôle des seniors dans la société tout en accompagnant leurs besoins spécifiques. Le concept de « vieillissement réussi » ou « en bonne santé » va au-delà de la stricte santé physique : il compte la dimension de bien-être social et psychologique, de l'autonomie et de la qualité de vie. **L'alimentation occupe une place centrale, à condition de s'adapter aux changements liés à l'avancée en âge et de préserver le goût de se nourrir avec satisfaction, même avec un budget alimentaire contraint.**

« Bien manger, ce n'est pas seulement satisfaire les besoins nutritionnels de l'organisme, c'est aussi maintenir le plaisir sensoriel et le lien social durant et autour des repas. Mais c'est aussi permettre aux personnes âgées de rester actrices de leur alimentation, dans la mesure de leurs capacités préservées : ne pas faire pour, mais faire avec. » Claire Sulmont-Rossé, directrice de recherche à INRAE et présidente du groupe de concertation de l'avis 92 du Conseil National de l'Alimentation.

Comme le souligne l'avis 92 du Conseil National de l'Alimentation : **les besoins nutritionnels des plus de 65 ans sont similaires à ceux d'adultes plus jeunes, et parfois supérieurs.**³ Pourtant, selon le Baromètre 2025⁴ de l'Institut Nutrition, plus d'un senior sur deux pense devoir manger moins en vieillissant, et 76 % estiment qu'il faut « manger léger » pour rester en forme. Ces croyances, souvent ancrées, peuvent entraîner une fatigue accrue, une perte de masse musculaire, voire un état de dénutrition. Cette observation fait écho à la recommandation du CNA qui appelle à 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. D'où l'initiative de cette brochure pour contribuer à lutter contre les idées reçues et mieux faire connaître les besoins nutritionnels spécifiques des personnes âgées.³

(1) Vieillissement de la société Française : Réalité et Conséquences. Haut-commissariat au plan. Février 2023

(2) Les dossiers de la Drees n° 110. « Les proches aidants : typologie d'une population hétérogène ». Mai 2023

(3) Conseil National de l'Alimentation (CNA). Avis 92 « L'alimentation comme vecteur du bien vieillir ». Novembre 2024

(4) Rapport Baromètre de l'Alimentation des Seniors à Domicile. 2025

Le CERIN rappelle plusieurs repères simples pour préserver le moral, la vitalité et le plaisir de manger à tout âge :

- **Être à l'écoute de ses propres besoins et envies**, en respectant son appétit, ses goûts et son mode de vie ;
- **Se simplifier la cuisine sans culpabilité**, surtout dans un quotidien d'aidant ;
- **Adapter son alimentation en fonction des contraintes matérielles et des situations** : perte ou prise de poids, troubles de l'appétit ou fatigue. Il peut être indispensable de nuancer et/ou réviser certaines pratiques alimentaires ou croyances liées à la nutrition ;
- **Préserver la masse musculaire et osseuse** grâce à des apports protéiques et calciques suffisants couplés à une activité physique et/ou sportive adaptées ;
- **Prévenir la déshydratation et la dénutrition**, en enrichissant les repas (avec des aliments riches en énergie et en protéines), en variant les textures et en adaptant le rythme alimentaire si nécessaire (avec un goûter et/ou des collations).

Ces principes s'adressent autant aux personnes aidé-es qu'à leurs aidant-es, souvent exposés à un manque de temps et à la fatigue. Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de l'autre : un message fort, au cœur de la démarche du Cerin.

■ UN ENGAGEMENT CONCRET DU CERIN POUR LE BIEN VIEILLIR

La brochure « L'alimentation de l'aidé et de l'aidant », a été conçue en collaboration avec Gaëlle Soriano, diététicienne-nutritionniste et cheffe de projet en recherche clinique au CHU de Toulouse, spécialiste de l'alimentation des personnes âgées.

Destinée aux professionnels de santé et du médico-social, afin de proposer aux personnes qui les consultent des repères nutritionnels pratiques, des conseils d'adaptation simples, illustrés d'exemples concrets pour prévenir la perte d'appétit et la dénutrition. Elle rappelle également que le plaisir de manger reste un indicateur essentiel du bien-être : cuisiner ensemble, partager un repas, redécouvrir des saveurs familières, réintroduire des aliments mis à l'index sont autant d'actions concrètes qui contribuent à préserver l'autonomie.

Cette brochure complète les autres outils du Cerin, mis à disposition dans la boîte à outils professionnelle : fiches sur la dénutrition, supports pédagogiques et documents pratiques téléchargeables sur www.cerin.org.

En cohérence avec les recommandations du Conseil National de l'Alimentation, le Cerin réaffirme son engagement à œuvrer en faveur d'une alimentation équilibrée, gourmande et accessible à tous les âges, conciliant prévention, inclusion, plaisir et bien-être.



À PROPOS DU CERIN

Le Cerin, (Centre de Ressources et d'Informations Nutritionnelles) est le département santé du Cniel (Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière). Sa mission est de délivrer aux professionnels de santé et du secteur social, une information nutritionnelle scientifique, sur les liens entre l'alimentation, le lait et les produits laitiers et la santé. Pour plus d'information : www.cerin.org

Contacts Presse : **Agence Burson**

Alexandra Fredj - Alexandra.fredj@bursonglobal.com

Rivély Monampassi - Rively.monampassi@bursonglobal.com