

# DOSSIER DE PRESSE

**Résultats et enseignements de l'étude inédite baptisée  
SAS « Seniors - Alimentation - Santé ».**



13 mars 2018

# SOMMAIRE

Objectifs de l'étude	p 3
La méthode	p 4
Les participants	p 5
Synthèse des résultats	
Des atouts à valoriser	p 6
L'âge comme facteur de risque	p 8
Questions à Pascal Blache, maire du 6 <sup>e</sup> arrondissement de Lyon	p 9
Questions à Sarah Dognin dit Cruissat, Présidente du Conseil d'administration de la Carsat Rhône-Alpes	p 10
Questions à Georges Devesa, CEO du Groupe Nutrisens	p 11
Questions à Maxime Michaud, Responsable de l'équipe Sciences Sociales au Centre de Recherche de l'Institut Paul Bocuse	p 12
Actions et solutions à envisager	p 13
Photothèque	p 14

## OBJECTIFS DE L'ÉTUDE

Identifier de **nouveaux leviers d'actions** pour améliorer l'alimentation des seniors du 6<sup>e</sup> en agissant sur **l'environnement**.

**Détecter un public fragile** pour envisager des actions ou solutions afin de prévenir l'arrivée trop précoce de la dépendance.

Rechercher un lien entre **la qualité de vie et les habitudes alimentaires**.



## LA METHODE

L'étude Seniors Alimentation Santé a été réalisée par le biais de la diffusion d'un questionnaire auto-administré envoyé en version papier aux 8291 retraités du 6<sup>e</sup> arrondissement de Lyon, population de personnes âgées recensée dans le système d'information de la Carsat Rhône-Alpes.

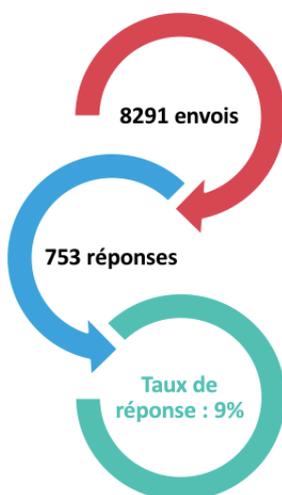
Les seniors pouvaient répondre soit en retournant le questionnaire papier à la mairie du 6<sup>e</sup> ou auprès des professionnels de santé « partenaires », soit en répondant directement en ligne grâce au lien indiqué sur le questionnaire

Ce questionnaire comprenait **50 questions**, réparties en trois sous-parties distinctes :

- habitudes alimentaires,
- conditions de vie,
- profil socio-économique.

Au total, ce questionnaire très détaillé a été rempli par **753 répondants** âgés de 65 ans ou plus, soit un taux de réponse de 9 %.

La grande majorité des répondants (96%) ont répondu au questionnaire sur papier avant de le retourner à leur pharmacien ou à la mairie du 6<sup>ème</sup> arrondissement. 4% des répondants ont répondu par internet en utilisant le lien fourni.



# LES PARTICIPANTS

## LES PARTICIPANTS

753

PARTICIPANTS AU TOTAL, SUR  
8291 ENVOIS, SOIT UN TAUX DE  
RÉPONSE DE 9%

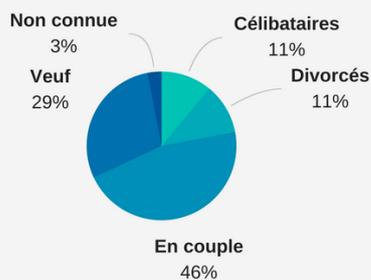


67% DE FEMMES  
33% D'HOMMES

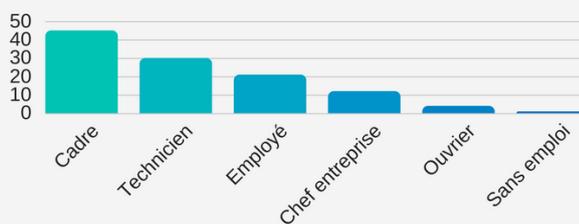


ENTRE 65 ET 102 ANS  
MOYENNE D'ÂGE 78 ANS

### SITUATION MATRIMONIALE



### POSITION SOCIALE DERNIER EMPLOI OCCUPÉ



# SYNTHÈSE DES RÉSULTATS

## Des atouts à valoriser

Sur le plan alimentaire, **plus de 90 % des répondants prennent plaisir à manger** et sont satisfaits de la qualité de ce qu'ils mangent.

Ils ont des interactions sociales relativement nombreuses, sont actifs et sortent fréquemment de chez eux.

**Nombre moyenne de sorties dans les 7 derniers jours : 7,65  
Et à 88 % pour faire leurs courses.**

Ce sont ainsi plutôt les aspects positifs de l'environnement spatial des personnes qui sont à mettre en exergue :

- présence de commerces de proximité
- présence de marchés
- accessibilité de parcs publics
- accessibilité des transports publics

On constate également que **les répondants cuisinent beaucoup**, ce qui influe probablement sur la qualité de leur alimentation.

**La position socio-économique ne joue pas. En revanche, le facteur de l'âge et du genre oui, notamment sur la pratique culinaire.**

Cette notion de satisfaction ou de plaisir alimentaire est essentielle pour combattre le phénomène de dénutrition, cercle vicieux qui constitue un risque sanitaire avéré chez les personnes âgées, même satisfaites de leur alimentation.

Cette étude a été réalisée sur un secteur bien défini en milieu urbain. Une étude du même type (mettant en relation conditions de vies et habitudes alimentaires) sur d'autres territoires permettrait de mieux appréhender l'impact des facteurs mentionnés et les disparités territoriales.

# DES ATOUTS A VALORISER

## DES SIGNES POSITIFS



**92%** satisfaits de ce qu'ils mangent  
**91%** prennent du plaisir à manger



**79%** ne se sentent pas seuls  
**88%** ne s'ennuient pas



**90%** sont sortis de chez eux plus de 5 fois dans les 7 derniers jours



**91%** font leurs courses eux-mêmes  
**88%** des sorties sont pour faire les courses



## UN CADRE ADAPTÉ

### Commerces de proximité



**98%** ont un commerce alimentaire à moins de 10 minutes à pied de chez eux



**64%** ont fréquenté un marché dans les 7 derniers jours

### Accessibilité



**85%** ont un parc public à moins de 10 minutes à pied de leur domicile. La moitié l'a fréquenté au moins 1 fois dans les 7 derniers jour.



Les transports publics sont le 2ème moyen de déplacement le plus utilisé, après la marche.

## DES HABITUDES CULINAIRES

**60%** des répondants cuisinent tous les jours  
(**70%** des femmes)



Lorsqu'ils ne cuisinent pas, les répondants consomment à **77%** des plats cuisinés par leur conjoint ou réchauffent des plats qu'ils ont cuisinés auparavant

# L'âge comme facteur de risque

Premier constat, dans plusieurs domaines (sorties, activités physique, difficultés physiques), la situation semble devenir plus complexe à partir de 87 ans environ.

Par ailleurs, on note que les personnes se déclarant à la fois peu satisfaites de leur alimentation et souffrant de solitude sont essentiellement âgées de plus de 90 ans.

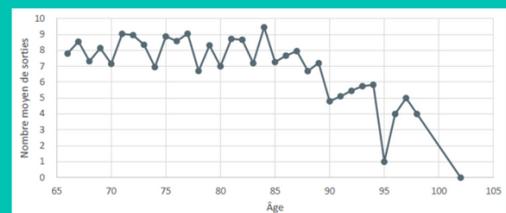
Cette remarque ne fait que confirmer des données existantes, les conditions de vie à domicile se compliquant avec l'avancée en âge.

D'où la nécessité d'imaginer de nouveaux concepts de proximité pour réduire le sentiment d'isolement et améliorer la qualité de vie au quotidien des personnes très âgées en améliorant notamment leur alimentation.

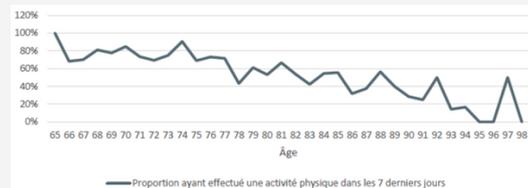
## IMPACT DE L'ÂGE

**Les conditions de vie semblent se compliquer à l'approche des 90 ans**

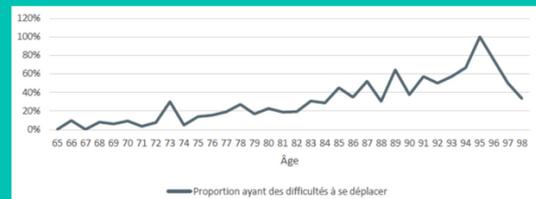
### Diminution du nombre de sorties



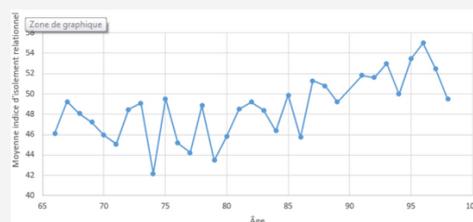
### Diminution de l'activité physique



### Augmentation des difficultés physiques



### Augmentation de l'isolement



## Questions à... Pascal Blache, Maire du 6<sup>e</sup> arrondissement de Lyon



### **Pourquoi la mairie du 6<sup>e</sup> arrondissement s'est-elle lancée dans cette étude de grande ampleur ?**

Notre arrondissement recense plus de 8 000 personnes âgées de plus de 65 ans. On s'est aperçu que cette population était fragilisée, souvent isolée, et présentait des pathologies qu'une alimentation déséquilibrée avait tendance à aggraver. A la clé, des problèmes de santé en chaîne, voire de dépendance. Pour tenter d'y remédier, on a donc lancé cette étude inédite avec le concours de la Carsat Rhône-Alpes pour obtenir les contacts, de Nutrisens, un professionnel de la nutrition santé, et des chercheurs de l'Institut Bocuse. La mairie a fait le relais avec les professionnels de santé de l'arrondissement.

### **Quels enseignements avez-vous retiré de cette étude ?**

On a été agréablement surpris du soutien des professionnels de santé (médecins, pharmaciens, ostéo, infirmiers...) et du nombre de réponses obtenues auprès des personnes âgées contactées. Résultat, on a une étude fiable qui pourra être à l'avenir déclinée au niveau national.

### **Concrètement, comment pourront être exploités les résultats de cette étude ?**

Cette étude fournit une vision claire de la façon dont s'alimentent les seniors et permet de comprendre les liens avec les modes de vie, les relations sociales.... A la lumière de ces résultats, des experts de la nutrition comme Nutrisens ou l'Institut de recherche Paul Bocuse vont pouvoir développer des solutions innovantes pour favoriser une alimentation équilibrée, livrable à domicile, et adaptée aux déficiences des personnes âgées. Pour la Mairie du 6<sup>e</sup>, nous pourrions diversifier notre offre de services et d'animations : conférences, ateliers...

## Questions à... Sarah Dognin dit Cruissat, Présidente du Conseil d'Administration de la Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail Rhône-Alpes



### **Pourquoi la Carsat Rhône-Alpes a-t-elle été associée à cette étude ?**

Parce que le projet « SAS » porte trois dimensions essentielles auxquelles la Carsat est attachée :

La première, c'est la démarche proactive d'information et de détection des besoins : le repérage précoce est un enjeu de prévention dès lors que nous souhaitons porter une dynamique d'anticipation des risques liés aux effets du vieillissement. En effet, le projet SAS qui place la nutrition au cœur de la démarche est un élément clé d'un vieillissement harmonieux.

La deuxième dimension c'est l'accompagnement des personnes âgées dans l'adoption de comportements et de pratiques favorables à une meilleure qualité de vie. En effet, l'orientation personnalisée et l'adaptation des messages de prévention au regard des spécificités identifiées sont une préoccupation majeure de la Carsat Rhône-Alpes pour une prévention active et pour cela nous avons besoin de renforcer notre connaissance des habitudes alimentaires des seniors.

La troisième dimension, c'est le partenariat. La prévention concerne l'ensemble des politiques publiques dans différents domaines d'actions : la santé, la mobilité, le logement, le lien social, l'accessibilité des services dans la ville. Cette approche plurielle de la prévention ne peut se réaliser pleinement qu'avec le concours des différents acteurs publics et privés : collectivités locales, structures de services.

### **Comment allez-vous exploiter cette étude ?**

La qualité de l'enquête sociologique, au plus près du terrain, et ses résultats vont enrichir notre connaissance des besoins des seniors en matière d'alimentation.

Au-delà des enseignements en termes de comportements alimentaires, il ressort très fortement la demande de conférences et, dans une moindre mesure, de repas partagés au restaurant. La Carsat poursuivra le déploiement des ateliers collectifs de prévention sur les thématiques de l'alimentation et de l'activité physique.

## Questions à... Georges Devesa, CEO du Groupe Nutrisens



### **Pourquoi Nutrisens s'est lancé dans cette étude de grande ampleur ?**

Parce que notre groupe s'intéresse particulièrement à la population des personnes âgées, à ses besoins et à son mode de vie. Nous avons déjà une bonne connaissance des besoins nutritionnels des patients dans les institutions médicales, maisons de retraites, hôpitaux... Il nous paraissait essentiel de connaître aussi les besoins spécifiques des personnes à domicile. Quelles sont leurs habitudes alimentaires ? Quelles sont leurs difficultés ? Pour répondre à toutes ces questions, nous avons eu l'opportunité de nous associer à d'autres acteurs qui connaissent bien cette typologie de personnes, en l'occurrence la mairie du 6<sup>e</sup> arrondissement de Lyon et la Carsat Rhône-Alpes.

### **Quel est le principal enseignement de cette étude pour Nutrisens ?**

Le principal enseignement, c'est que les habitudes alimentaires et culinaires ne se perdent pas avec l'âge ! Même les personnes seules continuent de cuisiner. Cela fait partie de leur quotidien, comme faire ses courses, aller au marché... Ce sont des petits plaisirs récurrents qu'il faut entretenir.

### **A quoi va servir cette étude pour Nutrisens ?**

A concevoir des solutions adaptées pour les personnes âgées à domicile, à mi-chemin entre la cuisine classique et le portage à domicile. On pourra ainsi leur assurer l'apport en produits nutritionnels indispensable à leur santé avec des préparations ou des paniers à cuisiner leur laissant une certaine autonomie. Nos équipes R&D sont déjà à pied d'œuvre et une nouvelle gamme de produits sera prochainement commercialisée.

## **Questions à... Maxime Michaud, Responsable de l'équipe Sciences Sociales au Centre de recherche de l'Institut Paul Bocuse**



### **Pourquoi l'Institut Bocuse a-t-il souhaité être associé à cette étude ?**

Pour deux bonnes raisons. D'une part, cette étude s'inscrit dans la vocation du Centre de Recherche de l'Institut Paul Bocuse de promouvoir le bien-être par l'alimentation. On est en plein dans nos missions. D'autre part, c'était une opportunité unique d'augmenter nos connaissances et faire le lien entre pratiques alimentaires et mode de vie des seniors.

### **Quels enseignements avez-vous retiré de cette étude ?**

A la lecture des résultats, on s'est aperçu que la vision du senior dénutri, mal nourri, isolé, vivant dans des conditions sociales précaires, était assez éloignée d'une réalité beaucoup plus complexe. Les personnes âgées interrogées, dans leur très grande majorité, sont satisfaites de leur alimentation et de leur vie sociale au quotidien. On est loin de l'imaginaire collectif et de l'image souvent déformée et noircie que répercutent les médias.

### **Comment allez-vous exploiter les résultats de cette étude ?**

D'une part, nous préparons une publication scientifique. D'autre part, nous allons réutiliser ce questionnaire et le diffuser dans d'autres contextes pour mettre en perspective ses résultats. En croisant les données, on pourra ainsi affiner les statistiques afin d'augmenter nos connaissances et fournir de précieux éléments à notre centre de R&D pour concevoir des solutions d'alimentation innovantes.

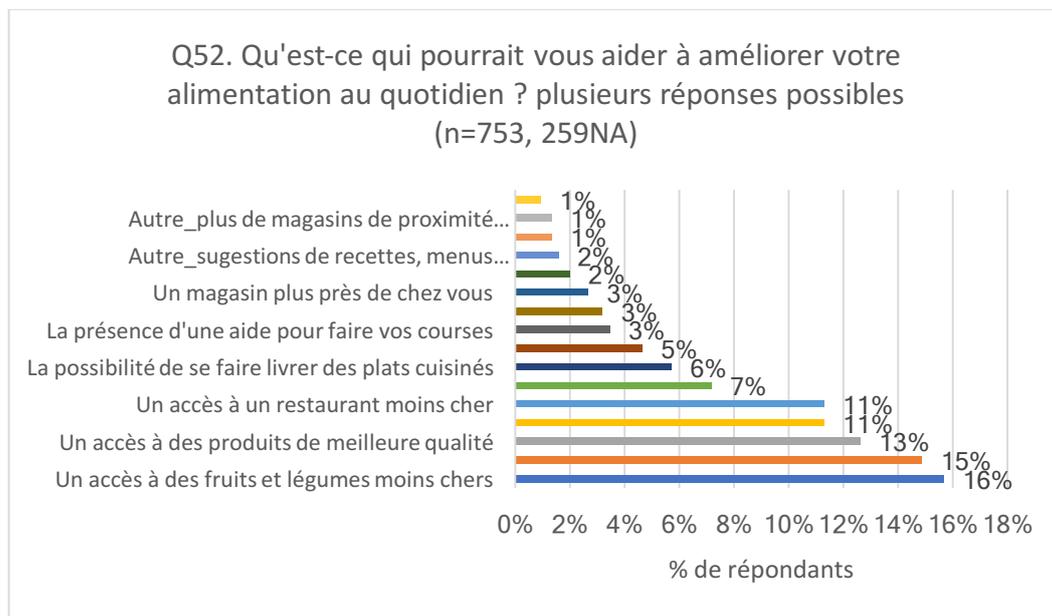
## ACTIONS ET SOLUTIONS À ENVISAGER

La dernière partie du questionnaire contenait deux questions destinées à la Mairie du 6<sup>e</sup> arrondissement afin de mieux orienter ses actions.

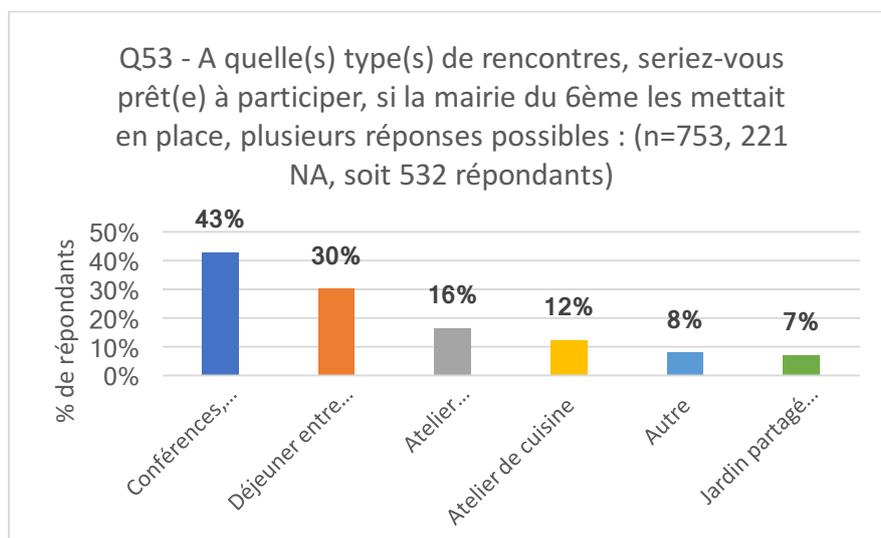
### « Qu'est-ce qui pourrait vous aider à améliorer votre alimentation au quotidien ? ».

La question de l'accessibilité ressort en priorité, qu'il s'agisse de produits ou de restaurants moins chers ou de produits de meilleure qualité.

Cette demande est encore plus marquée chez les répondants ne se déclarant pas satisfaits des produits qu'ils mangent et, dans une moindre mesure, chez les personnes ayant tendance à l'isolement. Ces derniers sont cependant plus demandeurs que la moyenne en matière d'aide (pour faire les courses ou pour cuisiner).



« A quels types de rencontres ou actions, seriez-vous prêt à participer ? » La demande de conférences ressort largement en tête, et dans une moindre mesure de repas partagés au restaurant. Cette tendance se retrouve également chez les personnes avec des profils plus ciblés (tendance à l'isolement ou non satisfaite de leur alimentation).

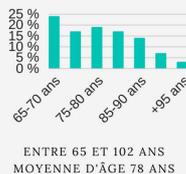


# PHOTOOTHÈQUE

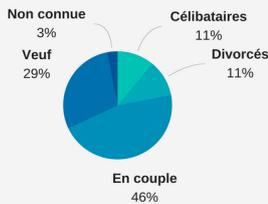
## LES PARTICIPANTS

753

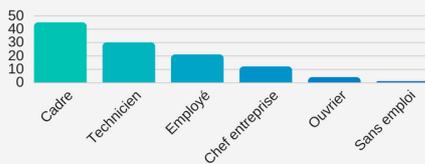
PARTICIPANTS AU TOTAL, SUR 8291 ENVOIS, SOIT UN TAUX DE RÉPONSE DE 9%



### SITUATION MATRIMONIALE



### POSITION SOCIALE DERNIER EMPLOI OCCUPÉ



## DES ATOUTS A VALORISER

### DES SIGNES POSITIFS

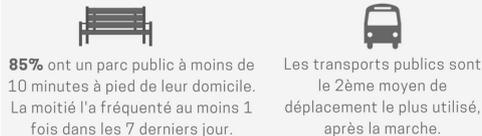


## UN CADRE ADAPTÉ

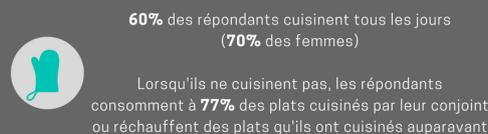
### Commerces de proximité



### Accessibilité



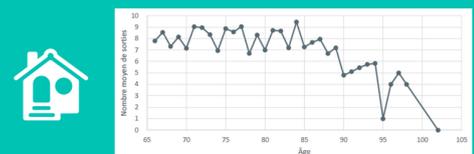
## DES HABITUDES CULINAIRES



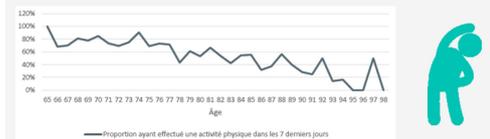
## IMPACT DE L'ÂGE

Les conditions de vie semblent se compliquer à l'approche des 90 ans

### Diminution du nombre de sorties



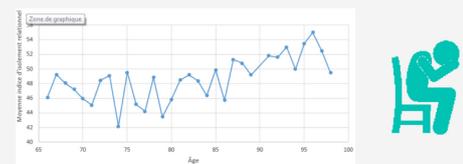
### Diminution de l'activité physique



### Augmentation des difficultés physiques



### Augmentation de l'isolement



## Contacts presse

Mairie du 6<sup>e</sup> arrondissement de Lyon :

Damien GOUY-PERRET - 06.77.89.76.50 – damien.gouy-perret@mairie-lyon.fr

Nutrisens : Anne-Sophie NEGRONI - 06 60 54 49 47 - anne-sophie@negroni-associes.fr

Carsat Rhône-Alpes : Audrey MARVALIN - 04 72 91 96 79 – contact.presse@carsat-ra.fr

Centre de Recherche Institut Paul Bocuse :

Laura TOKARZ - 01 46 08 63 15 - laura.tokarz@moonpress.fr