



HAL
open science

Vieillesse et changements d'alimentation

Marie Plessz, Séverine Gojard

► **To cite this version:**

Marie Plessz, Séverine Gojard. Vieillesse et changements d'alimentation. INRAE Sciences Sociales, 2024, 1/2024, 5 p. hal-04651749

HAL Id: hal-04651749

<https://hal.inrae.fr/hal-04651749>

Submitted on 17 Jul 2024

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Vieillesse et changements d'alimentation

Marie Plessz

(auteur de correspondance)
Centre Maurice Halbwachs, INRAE, Paris, France
marie.plessz@inrae.fr

Séverine Gojard

Centre Maurice Halbwachs, INRAE, Paris, France

Plusieurs définitions d'une bonne alimentation coexistent dans l'espace public, faisant concurrence aux normes nutritionnelles diffusées par la santé publique. Par ailleurs, les enjeux de santé sont particulièrement prégnants pour les personnes âgées, il est donc important d'analyser leur alimentation au regard des prescriptions auxquelles elles se conforment. Pour le vérifier, des sociologues de l'alimentation ont analysé l'alimentation de 10 000 volontaires de la cohorte épidémiologique Gazel, de 50 à 75 ans. L'alimentation de ces volontaires révèle trois définitions différentes d'une bonne alimentation, qui peut être une alimentation conforme aux normes nutritionnelles, ou facile à préparer et à apprécier, ou encore conforme aux normes culinaires traditionnelles françaises. L'orientation de l'alimentation vers l'une ou l'autre de ces trois dimensions dépend du sexe et du diplôme et se modifie au cours du vieillissement.

Mesurer les changements d'alimentation au fil du vieillissement grâce à une cohorte épidémiologique

Si les plus de 65 ans ont dans l'ensemble une alimentation plus conforme aux recommandations nutritionnelles que le reste de la population, des différences subsistent en particulier selon le sexe et le niveau d'éducation, comme à tous les âges de la vie. Les recherches rompent de plus en plus avec une vision de « la vieillesse » comme un état uniforme, pour insister sur le vieillissement comme processus d'avancée en âge qui prolonge la maturation des individus depuis la naissance, et qui est marqué par des inégalités sociales de santé. Des travaux ont montré que le vieillissement peut s'accompagner de processus de délégation des activités d'approvisionnement et de préparation des repas qui entraînent des modifications plus ou moins profondes de l'alimentation (Cardon, 2008 ; Gojard et Lhuissier, 2003). Nous nous inscrivons dans cette ligne de recherche, en analysant l'évolution de l'alimentation au fil de l'avancée en âge à partir de 50 ans, donc bien avant l'entrée en dépendance.

L'évolution de l'alimentation au cours du processus de vieillissement, en particulier aux âges ciblés par les injonctions au « bien vieillir » (à partir de 50 ans), reste peu documentée. On ignore si les différences sociales dans les habitudes alimentaires se réduisent ou s'accroissent au fil du vieillissement. Notre objectif était de décrire l'évolution de l'ensemble de l'alimentation durant l'avancée en âge de 50 à 75 ans, en analysant l'alimentation des volontaires de la cohorte Gazel (voir l'encadré 1). Nous avons d'abord décrit cette évolution, en moyenne pour l'ensemble des hommes d'une part, des femmes d'autre part (Dion et al., 2020). Puis, nous avons enrichi notre analyse sociologique en examinant les différences selon le diplôme et l'effet de la perte du conjoint, un événement très susceptible d'affecter l'alimentation au cours du vieillissement (Plessz et al., 2022).

Encadré 1 : la cohorte Gazel

Gazel est une cohorte épidémiologique prospective. Sans être une enquête en population générale, la cohorte Gazel repose sur des invitations systématiques. L'alimentation y est une thématique récurrente mais mineure. Cela évite les biais de recrutement sur l'intérêt pour la nutrition et en fait un des rares jeux de données disponibles en France pour mesurer l'évolution des consommations alimentaires.

La cohorte a été constituée en 1989 par l'invitation de tous les agents des entreprises Électricité de France (EDF) et Gaz de France (GDF) âgés de 40 à 50 ans pour les hommes et 35-50 ans pour les femmes, à compléter le premier questionnaire. La moitié des invités a répondu, soit 20 625 personnes. Le secteur de l'énergie employant peu de femmes, la cohorte ne compte que 5 614 femmes (27 % des participants). Les participants sont suivis chaque année par un questionnaire papier par voie postale. Des données sont aussi extraites des registres des décès et des cancers, de la sécurité sociale (SNIIR-AM) et des services des entreprises (médecine du travail, ressources humaines et caisse de retraite). En particulier, EDF-GDF ou la caisse de retraite fournissent toujours la dernière adresse postale des enquêtés, ce qui évite les « perdus de vue ».

Pour cette recherche nous avons retenu les individus qui avaient répondu aux questionnaires de 1998, 2004, 2009 et 2014 et rempli au moins deux tiers des questions sur l'alimentation. Les individus ayant pris leur retraite avant 50 ans, en général pour des raisons de santé, ont également été exclus car on peut supposer que leurs trajectoires sont spécifiques. L'analyse porte sur environ 10 000 participants de 50 à 75 ans.

Dans un premier temps nous avons établi une vision d'ensemble de l'alimentation des volontaires de Gazel. Cette vision synthétique prend la forme d'un espace à trois dimensions, bâti à partir des habitudes alimentaires et interprété à la lumière des recherches en sociologie de l'alimentation. Nous avons construit cet espace à partir d'une analyse des correspondances multiples de l'alimentation des volontaires Gazel (voir l'encadré 2). Il est donc en partie spécifique à ces données, même si les trois dimensions qui le structurent se retrouvent dans beaucoup de recherches en sociologie de l'alimentation et en épidémiologie nutritionnelle. Ensuite, nous avons modélisé comment les volontaires se déplacent dans cet espace en trois dimensions, grâce à des régressions adaptées au caractère répété des données (voir l'encadré 2).

Trois rapports à l'alimentation et trois prescripteurs concurrents

La construction d'un espace des habitudes alimentaires fait émerger trois dimensions. Ces dimensions sont interprétées en trois étapes : tout d'abord les habitudes alimentaires (consommation très rare ou

très fréquente de certains aliments) qui ont une forte contribution statistique caractérisent chaque dimension de l'espace dans lequel se positionnent les volontaires Gazel en 1998. Ensuite, à la lumière de la théorie des pratiques et de la sociologie de l'alimentation on peut interpréter ces trois dimensions comme trois rapports à l'alimentation auxquels les volontaires adhèrent plus ou moins. Enfin on peut relier ces trois rapports à l'alimentation à trois définitions de bien manger portées par trois types de prescripteurs en matière alimentaire.

L'espace des habitudes alimentaires

Le premier axe de l'ACM se caractérise par la consommation fréquente de produits gras et/ou sucrés (friture, charcuterie, pâtisseries, boissons sucrées, desserts etc...). Cet axe peut s'interpréter comme l'expression d'une prédominance de « Produits gras et sucrés » dans l'alimentation. On pourrait le rapprocher de la diète occidentale (*western diet*) souvent isolée par les nutritionnistes ; en ce sens il pourrait refléter la propension à consommer des produits alimentaires considérés comme peu favorables à la santé. Il comprend une part importante de produits transformés.

Le deuxième axe fait ressortir la consommation fréquente de fruits,

Encadré 2 : outils statistiques

La structure d'un espace alimentaire : analyse des correspondances multiples

L'alimentation a figuré de manière identique à quatre reprises dans le questionnaire annuel de Gazel, en 1998, 2004, 2009 et 2014. Ces questionnaires comprennent un fréquentiel alimentaire de 22 items.

Nous avons effectué une analyse des correspondances multiples (ACM) sur les données de 1998. Dans l'ACM après examen des valeurs propres, nous avons retenu les trois premiers axes. Nous avons rapproché les modalités qui contribuent fortement à définir chaque axe, des discours normatifs sur l'alimentation (définitions de « bien manger »).

Les trajectoires au fil du vieillissement : modèles mixtes

Pour modéliser l'évolution des habitudes alimentaires au fil du vieillissement, nous procédons en trois étapes.

1. Nous caractérisons l'alimentation après 1998 : pour cela nous positionnons les individus à chaque date (2004, 2009 et 2014) en fonction de leurs réponses aux questionnaires correspondants, dans l'espace construit à partir des données de 1998. Nous avons vérifié que les trois rapports à l'alimentation que nous avons caractérisés en 1998 étaient stables dans le temps (Plessz et al., 2022).
2. Nous extrayons de l'analyse factorielle les coordonnées des individus sur chaque axe à chaque date de questionnaire - en réalité à l'âge qu'avait l'individu au moment de chaque questionnaire.
3. Nous modélisons la position sur chaque axe en fonction des caractéristiques individuelles et de l'âge, (régressions linéaires, modèles mixtes), en séparant les hommes et les femmes, avec une interaction entre âge et niveau d'études.

légumes, laitages, produits allégés. Nous isolons ici une dimension « Fruits, légumes, laitages », qui peut être rapprochée de ce que les nutritionnistes identifient comme un type d'alimentation « sain », aussi qualifié de « prudent ».

Le troisième axe isole les consommations fréquentes de viande rouge, vin, fromage, mais aussi légumes et pain, et faibles consommations de fruits, produits allégés, laitages. Cette dimension, que nous appelons « Viande, vin, fromage » renvoie à des produits de la cuisine française traditionnelle, par opposition aux produits élaborés industriellement, qu'ils soient compatibles ou non avec les recommandations nutritionnelles, comme les produits allégés ou les fritures. Le fait que le vin y figure est révélateur de la spécificité française en matière de consommation d'alcool pendant les repas.

Ces trois axes sont des dimensions sur lesquelles chaque volontaire peut avoir un score plus ou moins élevé (0 étant le score moyen). Le rapport à l'alimentation d'un volontaire n'est pas forcément limité à un seul de ces trois rapports à l'alimentation, les volontaires peuvent avoir un rapport ambivalent à l'alimentation, par exemple avec un score élevé sur l'axe « Fruits et légumes », mais un score également positif sur l'axe « Viande, vin, fromage ».

Trois rapports à l'alimentation : praticité, santé et tradition

La sociologie de la réception des normes alimentaires et la théorie des pratiques nous invitent à dépasser une simple analyse en termes de *patterns* nutritionnels pour identifier, derrière ces habitudes alimentaires, trois rapports à l'alimentation, c'est-à-dire trois manières de se positionner par rapport à l'alimentation, ses enjeux les plus importants et le sens qu'elle revêt pour les individus.

Le premier renvoie à ce qu'on désigne en anglais sous le terme de *convenience* et que nous traduisons ici par praticité : le fait que l'alimentation doit être simple, facile et agréable. Bien manger, est ici entendu comme manger des produits faciles à préparer et faciles à apprécier.

Le second caractérise le fait de voir l'alimentation comme une pratique de santé : il s'agit de consommer des produits ayant une valeur nutritionnelle, et d'éviter ceux qui sont identifiés comme néfastes pour la santé.

Le troisième axe correspond à une vision de l'alimentation comme un élément d'une tradition, que l'on reprend : il dénote la recherche d'une alimentation familiale, cuisinée à la maison, s'appuyant sur des produits et des associations de produits bien identifiés comme appartenant à la cuisine française.

De l'analyse des données d'environ 10 000 volontaires, nous tirons donc, trois rapports à l'alimentation. Pour comprendre comment ces rapports à l'alimentation se façonnent et circulent dans la société française, on peut les mettre en relation avec des prescripteurs qui les diffusent.

Trois types de prescripteurs : le marché, la santé publique et la gastronomie

L'alimentation est l'objet de prescriptions extrêmement nombreuses et hétérogènes. Les trois dimensions des habitudes alimentaires des volontaires Gazel renvoient selon nous à trois types de prescripteurs qui s'efforcent de diffuser des définitions concurrentes de ce qu'est « bien manger » (Cardon et al., 2023).

Le rapport à l'alimentation en termes de praticité (produits gras, salés et sucrés) renvoie à la vision de « bien manger » que diffusent les industries agroalimentaires et la grande distribution : la publicité vante des produits dont les textures, les saveurs, parfois les couleurs, sont conçues pour être appréciées par une large clientèle. La publicité

met aussi en avant des emballages facilitant le transport et la conservation, des produits destinés à être aisément préparés dans une cuisine domestique.

Le rapport à l'alimentation en termes de santé reflète les prescriptions de santé publique, conçues par l'État en s'appuyant sur la médecine et la recherche en nutrition, et diffusées par divers canaux : campagnes d'informations nutritionnelle (Manger Bouger), affichage (Nutriscore), et personnel médical lors des consultations.

Enfin le rapport à l'alimentation en termes de tradition est porté par des acteurs de la restauration et du tourisme, qui mettent en valeur (et façonnent) la gastronomie, le patrimoine culturel, les terroirs. Ce sont typiquement ces acteurs qui se sont mobilisés ou ont soutenu l'inscription du « Repas gastronomique des Français » au Patrimoine immatériel de l'humanité depuis 2010.

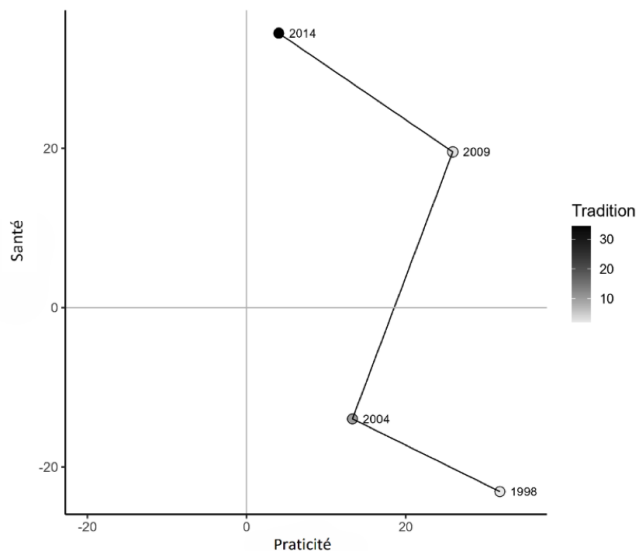
Ainsi, l'alimentation des volontaires Gazel fait émerger trois dimensions caractérisées par des habitudes alimentaires qui dénotent des rapports à l'alimentation comme devant avant tout être facile, saine ou traditionnelle, et qu'on peut relier à l'activité de trois grands types de prescripteurs en matière d'alimentation (industries agroalimentaires, santé publique, gastronomie). On a pu en outre vérifier que si on répliquait l'analyse sur le dernier questionnaire alimentaire (2014) on trouvait les mêmes dimensions. On peut dès lors examiner comment les volontaires se positionnent et se déplacent dans cet espace au fur et à mesure qu'ils vieillissent.

Changements d'habitudes alimentaires

On a examiné les changements en comparant les trajectoires des hommes et des femmes, et selon le niveau de diplôme. Enfin, on a mesuré la différence engendrée par la perte du conjoint au cours du vieillissement.

Concrètement, on peut représenter les positions successives de chaque volontaire dans cet espace à trois dimensions. Par exemple la Figure 1 montre la trajectoire du volontaire numéroté #48100034, un homme diplômé du secondaire, qui en 1998 avait 54 ans et vivait avec un enfant. En 2004 il a pris sa retraite et vit seul, en 2009 et 2014 il vit en couple. La modélisation permet de représenter des trajectoires moyennes en fonction de l'âge et non de l'année d'enquête.

Figure 1 : Les positions d'un volontaire dans l'espace à trois dimensions des habitudes alimentaires de 1998 à 2014



Source : Plessz et al., 2022

Des points de départ contrastés

Les femmes ont un rapport à l'alimentation plus proche de la santé, tandis que les hommes sont plus du côté de la praticité et de la tradition. Les plus diplômés sont plus proches de la santé, mais pas de la praticité.

En moyenne, en vieillissant, les volontaires ont des positions de plus en plus basses sur la dimension « gras, salé, sucré » et de plus en plus hautes sur la dimension « fruits et légumes ». Cela signifie que leur alimentation renvoie à une définition de « bien manger » qui s'éloigne des prescriptions marchandes et se rapproche des prescriptions de la santé publique. La proximité aux normes gastronomiques n'évolue quasiment pas au fil du vieillissement (effet de l'âge très faible sur la dimension « Viande, vin, fromage »).

Différences dans les changements

Quand on compare les trajectoires des hommes et des femmes, et

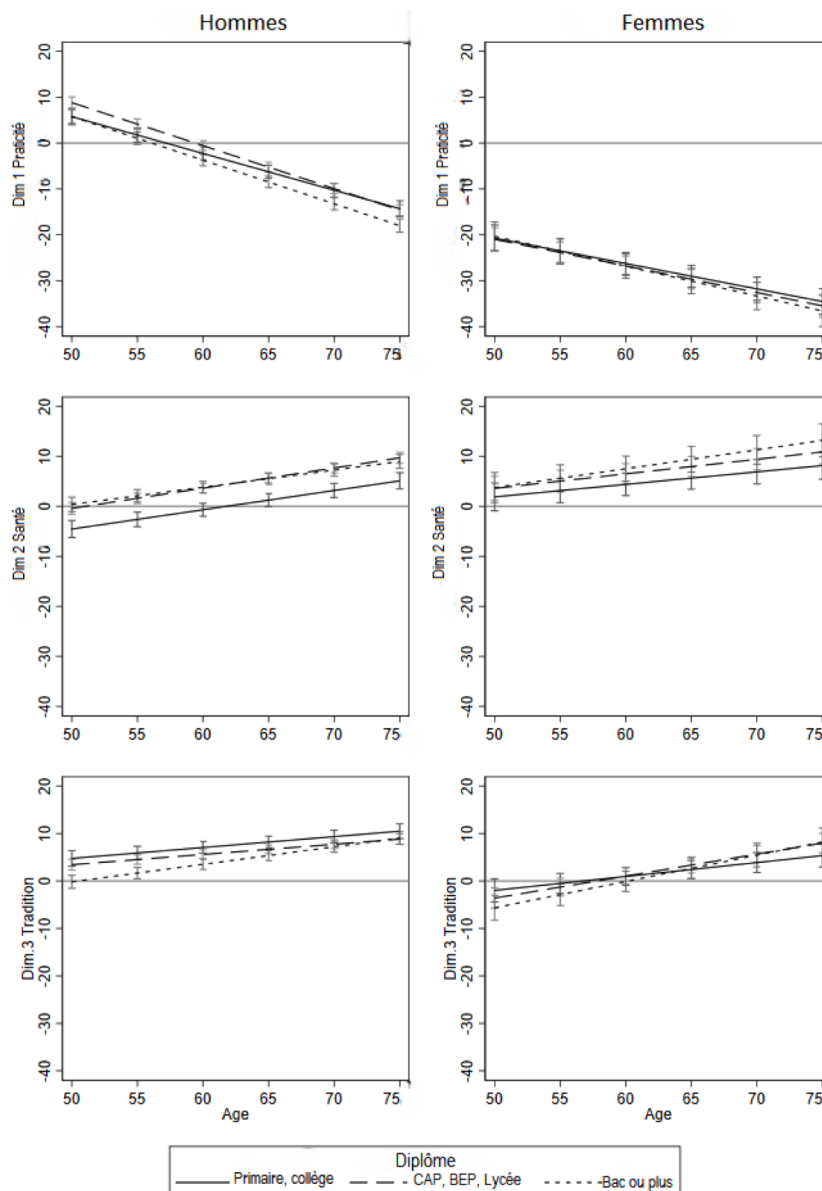
selon le niveau de diplôme, l'évolution des écarts varie d'une dimension à l'autre. Sur la dimension de la praticité, la position des hommes baisse plus vite, si bien que l'écart entre hommes et femmes se réduit. C'est particulièrement vrai pour les hommes diplômés. L'écart homme-femme est stable sur la dimension santé et le diplôme ne fait pas de différence significative. Sur la dimension tradition, ce sont les femmes qui se rapprochent des hommes ; les plus diplômés de chaque sexe rattrapent également les moins diplômés qui avaient un score initial plus haut.

La perte du conjoint

Le vieillissement n'est pas qu'un phénomène physiologique, c'est aussi du point de vue sociologique, un ensemble d'événements biographiques, petits ou grands, intimes ou publics, vécus par tous ou seulement par certains, comme prendre sa retraite, avoir des petits-enfants, recevoir un diagnostic d'hypertension, etc.

Nous avons choisi un événement important pour ses conséquences

Figure 2 : Modélisation des changements dans l'alimentation de 50 à 75 ans selon l'âge et le niveau d'études, pour les hommes et pour les femmes, sur les dimensions de la praticité, de la santé et de la tradition.



sur l'alimentation, et vécu par de nombreuses personnes vieillissantes : la perte du conjoint (Plessz et Guéguen, 2017). La part de volontaires Gazel vivant sans conjoint est de 35 % entre 50 et 54 ans et 85 % entre 70 et 75 ans. La perte du conjoint est donc un événement vécu par au moins la moitié des volontaires sur la période. En ajoutant le statut conjugal dans nos modèles, nous pouvons étudier s'il rend compte d'une partie des changements alimentaires observés au cours du vieillissement.

La perte du conjoint a un effet particulièrement net (et négatif) sur la dimension santé, et pour les femmes sur la dimension tradition. Cela signifie que s'ils vivent sans conjoint au moment du questionnaire alimentaire, les volontaires ont des habitudes alimentaires plus éloignées des prescriptions de la santé publique ou (pour les femmes) de la gastronomie. Toutefois, l'effet de l'âge est inchangé, ce qui indique que la perte du conjoint n'explique pas les changements liés à l'âge, elle s'y ajoute.

Conclusion

Nos analyses quantitatives sur les volontaires de la cohorte Gazel de 50 à 75 ans conduisent à plusieurs résultats empiriques importants : tout d'abord, les habitudes alimentaires sont structurées par un ensemble de prescriptions issues de la santé publique, du secteur marchand et des promoteurs de la tradition culinaire française ; ensuite les différences d'alimentation entre les sexes (et dans une moindre mesure, selon le niveau de diplôme) ne sont pas stables au fil de la vie ; enfin l'évolution de l'alimentation diffère selon le sexe et le niveau d'études.

Dans les analyses transversales, les plus âgés et les femmes ont souvent une alimentation plus conforme aux recommandations nutritionnelles. Nos résultats indiquent, d'une part, que l'écart entre hommes et femmes se réduit légèrement au fil du vieillissement, et que les moins diplômés conservent une alimentation moins conforme aux recommandations nutritionnelles que les plus diplômés, surtout les hommes. Ils indiquent, d'autre part, l'intérêt de réfléchir à la pluralité des définitions de « bien manger » qui circulent dans la société française. Si la recherche et les politiques publiques se réfèrent de façon centrale à la définition nutritionnelle, nous avons isolé deux autres rapports à l'alimentation portés par des prescripteurs puissants, celui qui privilégie la praticité (dans la préparation comme dans l'appréciation des plats) et celui qui inscrit l'alimentation dans une tradition culinaire. Ne pas se conformer aux normes nutritionnelles ne doit donc pas être confondu avec une absence de « goût », ou une surdité aux prescriptions de santé publique. Il est important de prendre en compte cette pluralité de prescripteurs, de prescriptions, et de visions positives de l'alimentation pour proposer des politiques publiques alimentaires pertinentes au regard des conduites des consommateurs et consommatrices et des prescripteurs.

Remerciements

Gazel est financée par l'Inserm et par EDF-GDF, leurs comités d'entreprise et leur mutuelle complémentaire ; ses principaux investigateurs sont Marcel Goldberg et Marie Zins. Gazel a été approuvée par la Commission Nationale Informatique et Liberté (N°105728). Les auteurs remercient Charlotte Dion et Marie Zins pour leur contribution aux publications dont ce document est issu.

Pour en savoir plus

Cardon P., Depecker T. et Plessz M. (2023). *Sociologie de l'alimentation*. 2e éd. Collection U. Armand Colin.

Cardon P. (2008). Vieillesse et alimentation, les effets de la prise en charge à domicile. *INRA Sciences Sociales*, n°2, 2008.

Dion C.E., Gojard S., Plessz M. et Zins M. (2020). Bien vieillir, bien manger ? Avancée en âge et modification de l'alimentation dans la cohorte Gazel. *Gérontologie et Société*, 42(162), 99-120.

Gojard S. et Lhuissier A. (2003). Monotonie ou diversité de l'alimentation: les effets du vieillissement, *INRA Sciences Sociales*, n°5/2, 2003.

Plessz M. et Guéguen A. (2017). A qui profite le couple ? Une étude longitudinale de l'alimentation à l'intersection du genre, de la situation conjugale et du statut social. *Revue française de sociologie*, 58, 545-576.