

Bien manger pour bien vieillir : l'avis du Conseil National de l'Alimentation ?

18 novembre 2024

D'ici 2050, plus d'un tiers de la population française aura plus de 60 ans, selon l'Insee. Face à ce changement démographique majeur, le Conseil National de l'Alimentation (CNA) a lancé en juillet 2023 une concertation sur un enjeu essentiel : l'alimentation des personnes âgées. Il publie ce jour un avis proposant des recommandations pour y répondre.

L'avis n°92 du CNA intitulé « **L'alimentation comme vecteur du bien vieillir** », voté le 6 novembre, est le résultat des travaux d'un groupe de concertation présidé par **Claire Sulmont-Rossé**, directrice de recherche à INRAE, et **Nicole Bohic**, Inspectrice générale des affaires sociales.

Cet avis rappelle que **l'alimentation est un facteur clé du bien vieillir, à tout âge de la vie**. Elle ne se limite pas à l'aspect sanitaire ou nutritionnel, mais englobe aussi des dimensions psycho-sociales et environnementales. C'est pourquoi le CNA propose une approche globale et intégrée pour améliorer l'alimentation des personnes âgées, en prenant en compte à la fois leur santé et leurs liens sociaux.

Les représentant(e)s des **50 structures** inscrites au groupe de concertation du CNA ont défini **quatre grands objectifs communs** :

- Garantir une alimentation répondant aux besoins nutritionnels et prenant en compte le **plaisir** et les **habitudes des personnes âgées**.
- Prendre en compte l'**hétérogénéité de la population âgée** dans les mesures et orientations les concernant, considérant l'ensemble des trajectoires de vieillissement et des lieux de vie.
- Permettre à toutes et tous un accès digne à une alimentation suffisante, adaptée et de qualité, notamment pour **prévenir la survenue des pathologies associées au vieillissement**.

- **Associer les personnes âgées** à l'élaboration et à la validation des politiques publiques et des dispositifs les concernant à toutes les échelles de territoires.

Ces objectifs ont orienté l'identification de **trois ambitions, déclinées en 40 recommandations dont 9 clés**. Elles visent à :

1. **Promouvoir l'alimentation comme facteur de bien-vieillir** en intégrant systématiquement cette question dans les politiques publiques.
2. **Faciliter l'accès à l'alimentation au quotidien** à travers des dispositifs itinérants et une meilleure sensibilisation des acteurs.
3. **Faire de l'alimentation des personnes âgées une priorité nationale**, notamment en fixant un coût journalier minimal des repas dans les établissements de soin.

« 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 » explique Claire Sulmont-Rossé, présidente du groupe de concertation.

Le CNA appelle ainsi les décideurs publics et privés à s'approprier cet avis et à mettre en œuvre les recommandations proposées pour améliorer l'alimentation et la qualité de vie des personnes âgées.

Lire avis 92 complet ci-dessous