

Les jeunes seniors et leur alimentation



Représentations, mutations et permanences
Une étude de l'Observatoire Cidil de l'Harmonie Alimentaire

« Les jeunes seniors et leur alimentation »

Sommaire

- Synthèse
- Les grandes évolutions, les principaux résultats
- Objectifs et méthodologie

Santé / information nutritionnelle

- Oui à l'équilibre alimentaire ...
Mais avec du plaisir et de la convivialité
- Le calcium pour se faire de vieux os
Des progrès depuis 30 ans mais encore du travail à faire ...

Cuisine et lien social

- La cuisine est une valeur forte
Cuisiner, c'est donner, s'exprimer, transmettre ...

Modèle français et cultures régionales

- La vitalité des cultures alimentaires régionales
Chaque région de France a sa façon de concevoir
sa relation à l'alimentation

- Brochure « Bien dans son assiette après 50 ans » pour le grand public
- Quelques chiffres et informations clés de l'enquête.

Synthèse

L'Observatoire Cidil de l'Harmonie Alimentaire (OCHA), qui étudie depuis 7 ans les relations alimentation, culture et santé, publie les résultats d'une étude sur les jeunes seniors (50-60 ans) réalisée sous la direction de Jean-Pierre Poulain, socio-anthropologue, Université de Toulouse Le Mirail. Ces résultats sont comparés avec ceux de la première grande étude de ce type réalisée par le Laboratoire de Nutrition Humaine de l'INSERM en 1966 sous la direction du Professeur Jean Trémolières, père fondateur de la nutrition française.

Ce type de comparaison, exceptionnel sur une génération, permet de mettre en évidence les évolutions en 30 ans dans divers domaines.

Sur le plan socio-économique, on voit à la fois l'évolution du pouvoir d'achat des « trentes glorieuses » et les effets de la crise. En matière d'alimentation, la qualité est en 1998 davantage revendiquée que la quantité. Néanmoins, près d'un français sur 5 déclare qu'il achèterait davantage en quantité s'il avait davantage d'argent.

Sur le plan sociologique, contrairement à ce qu'on pouvait imaginer, pas de révolution. Les femmes de cette génération continuent dans leur très grande majorité à aimer faire la cuisine au quotidien. Les valeurs affectives et sociales de l'alimentation en France restent très puissantes : cuisiner, c'est donner et le repas, c'est partager.

Sur le plan de la santé, l'évolution est très nette. Fini le modèle des années 60 de l'alimentation qui doit « tenir au corps », rassasier. La recherche de l'équilibre alimentaire, notion qui n'existait pratiquement pas il y a 30 ans fait désormais partie de l'acquis. Dans le hit parade des aliments essentiels pour la santé, féculents et viande reculent au profit des légumes et des produits laitiers. Mais les attentes par rapport à l'alimentation ne se limitent pas à l'équilibre. Le plaisir et la convivialité apparaissent comme des attentes aussi importantes et confirment la pertinence de la définition de la santé de l'OMS : « un bien-être global, physique, psychologique et social ».

Néanmoins, au delà de ces grandes tendances au niveau national, on constate en 1998 d'importantes différences régionales dans la façon de penser son alimentation, aussi bien sur le plan de la santé que sur celui du goût. Sur ce point, la comparaison n'est pas possible avec l'étude INSERM de 1966 qui ne concernait que 4 départements. Que ces cultures alimentaires régionales s'expriment avec autant de vitalité dans un pays aussi centralisé que la France constitue la grande surprise de cette étude de l'OCHA.

Les grandes évolutions, les principaux résultats

Résumé

Du « nourissant » à l'équilibre, de l'équilibre à l'harmonie

A la fin des années 60, on attendait de l'alimentation qu'elle soit « nourissante », « rassasiante ». La notion d'équilibre alimentaire, qui était pratiquement inexistante il y a 30 ans, fait désormais partie des préoccupations contemporaines. L'étude de l'OCHA montre qu'il concerne davantage les femmes (81%) que les hommes (59%) et qu'il se définit le plus souvent par la variété, la régularité et une attitude d'autorégulation. Mais l'équilibre en soi ne suffit plus. Ce que nous disent les jeunes seniors de 1998, c'est que *l'équilibre alimentaire c'est bien, mais l'harmonie alimentaire, qui comprend l'équilibre mais aussi le plaisir, le partage et l'expression d'une identité, c'est encore mieux.*

Aliments essentiels :

progression des légumes et des produits laitiers

L'évolution de la hiérarchie des aliments considérés comme essentiels pour la santé est différente selon que la comparaison porte sur la même tranche d'âge ou la même génération à 30 ans d'intervalle. Regardons d'abord la même tranche d'âge : les 50-60 ans d'aujourd'hui pensent (1) légumes, (2) viandes et (3) produits laitiers, alors que ceux de 1966 pensaient (1) féculents, (2) viandes et (3) légumes, les produits laitiers n'arrivant qu'en 4ème position. Comparons maintenant le hit parade de nos 50-60 ans d'aujourd'hui à celui des 20-30 ans de 1966 (même génération) : les produits laitiers étaient déjà en 3ème position, précédés déjà - mais dans un ordre inverse - de la viande et des légumes. On voit que le classement d'aujourd'hui était déjà pratiquement en place.

Calcium : éléments de bilan après 30 ans d'éducation nutritionnelle

Au cours des 30 dernières années, une information considérable a été développée en matière de besoins et d'apports nutritionnels. L'OCHA a voulu évaluer ses effets auprès des jeunes seniors et leur a demandé quels étaient d'après eux les besoins nutritionnels qui changeaient à partir de 50 ans. Pour ne citer qu'un seul indicateur, une femme sur deux cite spontanément le calcium comme besoin en augmentation à partir de 50 ans, ce qui veut dire aussi qu'une femme sur deux n'y pense pas spontanément. Autrement dit en matière d'information nutritionnelle, beaucoup a été fait mais beaucoup reste à faire.

Autre élément de réflexion : *suffit-il de savoir pour faire ?* Non, car seulement 41% des femmes et 26% des hommes déclarent avoir changé

leurs habitudes alimentaires en fonction de leur connaissance des besoins nutritionnels de la cinquantaine.

Les effets de la crise

Les aspirations à manger plus en quantité ont énormément baissé en 30 ans (de 38 à 16%). Les aspirations à plus de qualité restent fortes mais ont aussi diminué (de 49 à 27%). Les aspirations à sortir au restaurant et à recevoir chez soi ont augmenté en revanche considérablement : de 9 à 51%. Ces résultats positifs des « trente glorieuses » ne doivent pas néanmoins occulter le fait que près d'une personne sur cinq achèterait davantage en quantité si elle disposait de davantage d'argent. Le marché potentiel de l'alimentation n'est donc pas aussi saturé en quantité qu'on le dit parfois.

Le bonheur de la cuisine

Surprise, les femmes de cette génération, qui se sont beaucoup battues pour faire reconnaître leurs compétences à l'extérieur du foyer, n'ont pas pour autant rangé leurs cocottes au grenier. Loin de là : 78% des responsables de ménage (des femmes pour l'essentiel) disent *aimer faire la cuisine au quotidien*. Il ressort nettement de cette étude que le repas c'est partager et que cuisiner, c'est donner. Ces valeurs affectives et sociales de l'alimentation, qui caractérisent le « modèle alimentaire français », ont d'ailleurs un revers : quand on est seul et surtout quand on est une femme, il faut trouver un autre sens à sa relation à l'alimentation et ce n'est pas toujours facile. La solitude peut être dans certains cas un facteur de déséquilibre nutritionnel, indépendamment des connaissances nutritionnelles que l'on a.

La très grande vitalité des cultures régionales alimentaires

Le résultat sans doute le plus surprenant de cette étude est le fait que chacune des cinq grandes régions françaises étudiées possède sa propre culture alimentaire, c'est-à-dire sa façon de penser, de concevoir son alimentation. Il est clair, pour Jean-Pierre Poulain, que ces cultures régionales vont bien au delà des cuisines et recettes locales et que les menaces d'homogénéisation, voire d'américanisation de nos mœurs alimentaires n'ont pas entamé les représentations des jeunes seniors. Ces cultures alimentaires régionales s'expriment en effet à plusieurs niveaux : les aliments ou plats emblématiques du « bien manger » sur le plan du goût, les aliments essentiels pour la santé et même la motivation à équilibrer ou non son alimentation. Un exemple parmi bien d'autres : les jeunes seniors du « *Sud-Est et du Sud-Ouest* » sont plus nombreux (77%) à déclarer rechercher l'équilibre alimentaire que ceux du « *Nord et du Nord Est* » (60%).

La vitalité de ces cultures alimentaires régionales et cette plus ou moins grande motivation selon les régions à rechercher l'équilibre alimentaire sont des informations très intéressantes pour orienter les efforts d'éducation nutritionnelle. Néanmoins, comme on l'a vu, savoir ce qu'il

faut faire est une chose et le faire en est une autre. Bien des résultats de cette étude de l'OCHA démontrent une fois de plus la pertinence de la définition de la santé de l'OMS, « un état de bien-être global, physique, psychologique et social ».

Les Cahiers de l'OCHA n°9

« Les jeunes seniors et leur alimentation »

Prix de vente au public 70 F par chèque à adresser au Cidil/Ocha

42 rue de Châteaudun, 75314 Paris, Cedex 09

Objectifs et méthodologie

Qui sont les jeunes seniors ?

Les hommes et les femmes âgés de 50 à 60 ans, ceux qui avaient entre 20 et 30 ans en 1968. Ils sont actuellement 6,1 millions en France. Avec l'arrivée des baby boomers à l'âge de la maturité, cette tranche d'âge augmente fortement depuis 2 ans et dépassera en 2005 les 8 millions.

Rappelons que, actuellement en France à 60 ans, on a une moyenne de 20 à 25 ans de vie devant soi et que les femmes françaises ne sont dépassées que par les japonaises pour le record du monde de longévité.

Ce que l'OCHA a voulu savoir :

Que sont devenus les enfants de mai 68 ?

1968 : libération des mœurs, féminisme, naissance de l'écologie, contestation de la société de consommation...

De 1968 à 1998 : 30 ans de mutations technologiques et socioculturelles : l'euphorie des 30 glorieuses suivie de la crise, le travail féminin, le modèle de la minceur, la naissance et l'influence de la nutrition et de la diététique, l'éloignement progressif des consommateurs de l'origine de leurs aliments, les nouveaux modes de distribution, les innovations produits, la mondialisation de l'alimentation, la montée des angoisses alimentaires...

Cette génération 68, qui passe pour être toujours à la pointe des modes et des valeurs, que l'on qualifie souvent d'égoïste, d'abusives, d'éternelle adolescente,

- Comment est-elle vraiment si on l'observe dans la France entière et dans toutes les couches de la société ?
- Comment a-t-elle évolué dans sa relation à l'alimentation ?
- Comment sa relation à l'alimentation reflète-t-elle l'évolution des modes de vie et des valeurs globales de la société ?

Point fort : comparaison

avec l' « étude INSERM Trémolières » de 1966

Pour saisir les mutations, il faut avoir un point de référence. La référence choisie est la grande étude de l'INSERM des années 66/67, exceptionnelle à plusieurs titres :

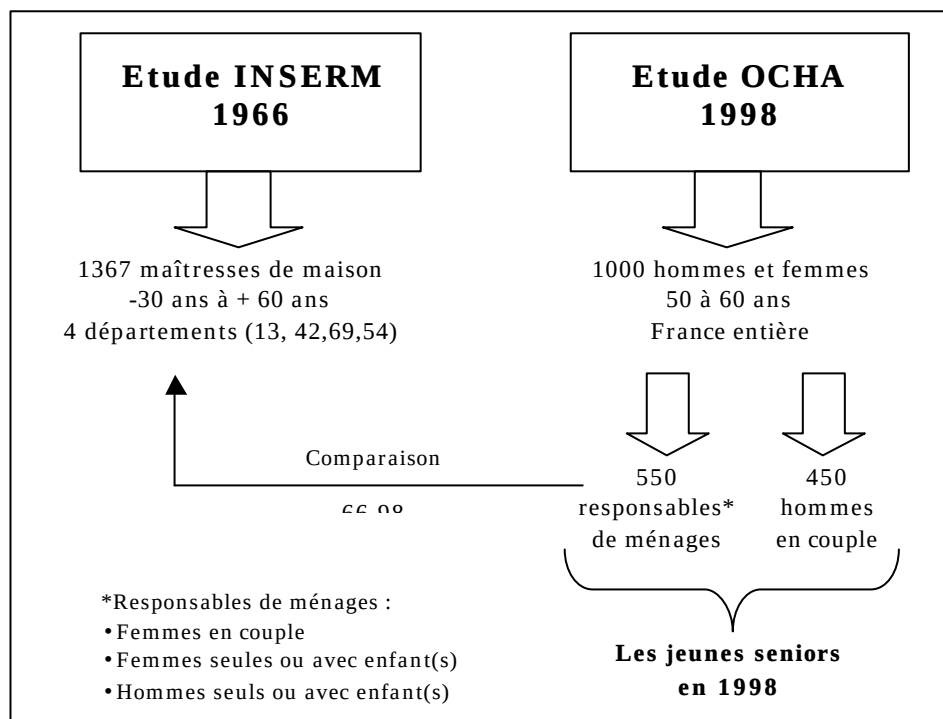
- la première étude française sur les valeurs et les comportements alimentaires
- réalisée par l'équipe du Professeur Jean Trémolières, l'un des pères fondateurs de la nutrition, créateur de la première unité INSERM de recherche en nutrition humaine, biologiste et humaniste
- une étude reflétant ses convictions profondes, à savoir l'interaction du biologique et du social et la nécessité de saisir la relation du mangeur à son alimentation dans sa globalité, ce qui est exactement

la vocation que s'est donnée l'OCHA depuis sa création en 1992. Une série de questions nouvelles ont été ajoutées pour actualiser et compléter l'enquête Trémolières

Méthodologie de l'étude OCHA 98

La recherche de l'OCHA auprès des jeunes seniors a été réalisée sous la direction de Jean-Pierre Poulain, socio-anthropologue, Université de Toulouse-Le Mirail, à partir de deux études :

- Une étude qualitative sous la forme de 40 entretiens semi-directifs et 2 réunions de groupe, soit 55 personnes pour la phase qualitative
- Une étude quantitative : par interviews en face à face à domicile du 31 mars au 6 avril 1998
 1. sur la base d'un noyau de questions tirées de l'enquête INSERM Trémolières, auxquelles se rajoutent une série de questions nouvelles
 2. sur un échantillon représentatif de 1000 personnes interviewées dans la France entière, selon la méthode des quotas, correspondant à une population de 2 255 personnes



Oui à l'équilibre alimentaire...

*Mais avec du plaisir
et de la convivialité !*

L'étude de l'OCHA montre que l'équilibre alimentaire, notion pratiquement inexistante il y a 30 ans, fait partie en 1998 des préoccupations quotidiennes des jeunes seniors, notamment des femmes. Autant dire qu'elles sont plus particulièrement attentives au bien être, à la forme et à la santé pour elles-mêmes et les membres de leur famille. Même si l'alimentation participe à leurs yeux au maintien de la forme et de la santé, les jeunes seniors n'aiment pas pour autant le terme « diététique ». La notion d'équilibre alimentaire leur convient mieux à condition d'y ajouter le plaisir du goût et celui du don et du partage. « Ne me gênez pas mon plaisir en me parlant de diététique », nous disent en quelque sorte les jeunes seniors. Prenant leurs distances face aux discours nutritionnels perçus comme « fluctuants » et « contradictoires », ils se replient sur des principes simples et font davantage confiance à eux-mêmes qu'aux spécialistes pour gérer leur rapport à leur alimentation.

L'équilibre alimentaire vu par les jeunes seniors : **avantage à la variété, la régularité et l'auto-gestion**

Pour les 50-60 ans, équilibrer son alimentation est une notion largement intériorisée ; elle concerne davantage les femmes (81%) que les hommes (59 %). Parmi différentes définitions proposés pour l'équilibre alimentaire, la variété, la régularité et une attitude d'autorégulation l'emportent.

■ *La référence à un modèle de variété et de régularité*

Conception assez largement répandue, elle s'exprime en termes simples et concrets, « manger varié » (65 %), « manger des légumes verts » (42 %), « avoir une alimentation régulière » (36 %).

On pioche dans le vocabulaire courant « crudités », « laitages » parfois aussi dans le vocabulaire nutritionnel « protéines », « vitamines », mais le terme « diététique » semble fortement rejeté : seuls 7 % des interviewés disent « se référer aux règles de la diététique et les mettre en application ».

■ *L'auto-référence*

Attitude plus masculine et plus fréquente chez les personnes seules, elle se caractérise par une recherche à satisfaire ses propres "envies" (22 %) et au "bien être après le repas" (32 %). Manger est avant tout un plaisir et une affaire d'auto-contrôle harmonieux.

■ *Limiter ou contrôler sa consommation*

Ici, la logique du restrictif est à l'œuvre : il faut « ne pas trop manger » (24 %), réduire la consommation de certains aliments. Cette modalité de

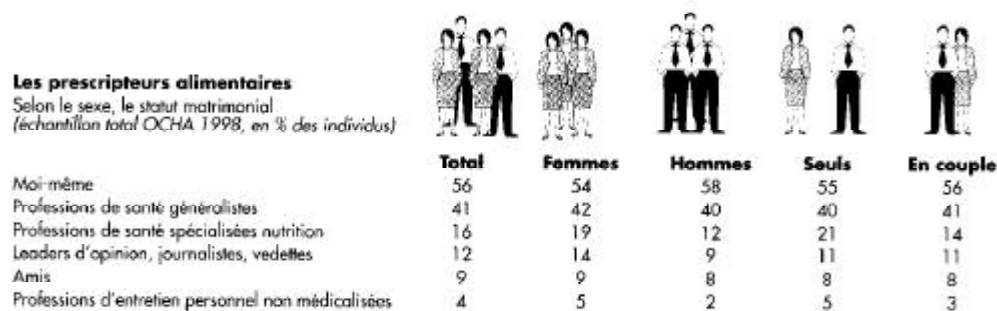
l'équilibre s'inscrit dans un univers de responsabilité ou le mangeur contrôle ce qu'il ingère, pas trop de « matières grasses » (55 %), pas trop de « sucre » (37 %).

La forme : une affaire personnelle

Equilibre alimentaire, forme au quotidien.. auprès de quelles sources les 50-60 ans cherchent-ils conseil, à qui font-ils confiance? A eux-mêmes, d'abord ! Pour 54% des femmes et 58% des hommes, les jeunes seniors se considèrent comme les meilleurs juges en la matière.

Cependant, le conseil médical autour de l'alimentation est également une référence, notamment en la personne du médecin généraliste (41%) qui apparaît comme crédible par sa proximité et sa vision globale de l'individu.

En revanche, on fait moins confiance aux spécialistes de la nutrition (nutritionniste et diététiciens 16%) dont le discours, à travers sa vulgarisation, est perçu comme soumis à des effets de mode peu compatibles avec la « stabilité » du discours scientifique attendue par le grand public. Se pose ici un véritable problème de communication pour les spécialistes de ces disciplines.

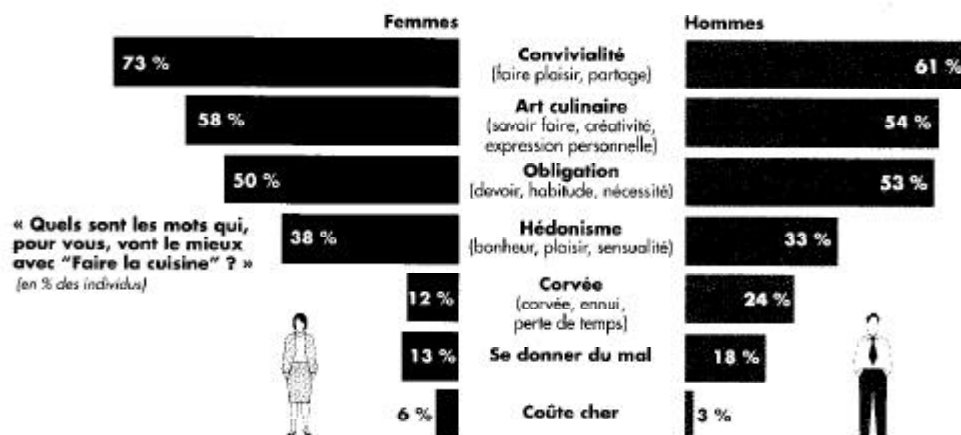


La force du rôle affectif et social de l'alimentation

Ces valeurs, si caractéristiques du modèle français, ressortent de l'étude OCHA avec beaucoup de force. Quand on demande aux jeunes seniors « quel genre de cuisine mange-t-on chez vous ? », les réponses en termes nutritionnels n'arrivent qu'en 3e position (18%) après les réponses en termes culturels et identitaires (31%) et les réponses en termes culinaires (27%). L'importance de la convivialité autour de la table se lit également dans les aspirations. S'ils avaient davantage d'argent, 51% des jeunes seniors iraient davantage au restaurant et recevraient davantage en 1998, un chiffre qui ne s'élevait qu'à 9% en 1966 dans l'étude INSERM/Trémolières.

La dimension « plaisir » dans la relation à l'alimentation ressort également des mots que les 50-60 ans d'aujourd'hui associent à « faire la cuisine » : même si constate des différences de perception entre hommes et femmes, une large majorité se dégage autour des concepts de

« convivialité » (faire plaisir, partager) et « art culinaire » (savoir faire, créativité, expression personnelle)



Ces tendances générales du « modèle français » sont à pondérer par d'importantes différences d'une région à l'autre. L'existence de fortes cultures alimentaires régionales, qui concernent à la fois le goût et la santé, est la grande surprise de cette étude de l'OCHA et d'un grand intérêt pour l'information nutritionnelle.

Le calcium pour se faire de vieux os

*Des progrès depuis 30 ans,
mais encore du travail à faire...*

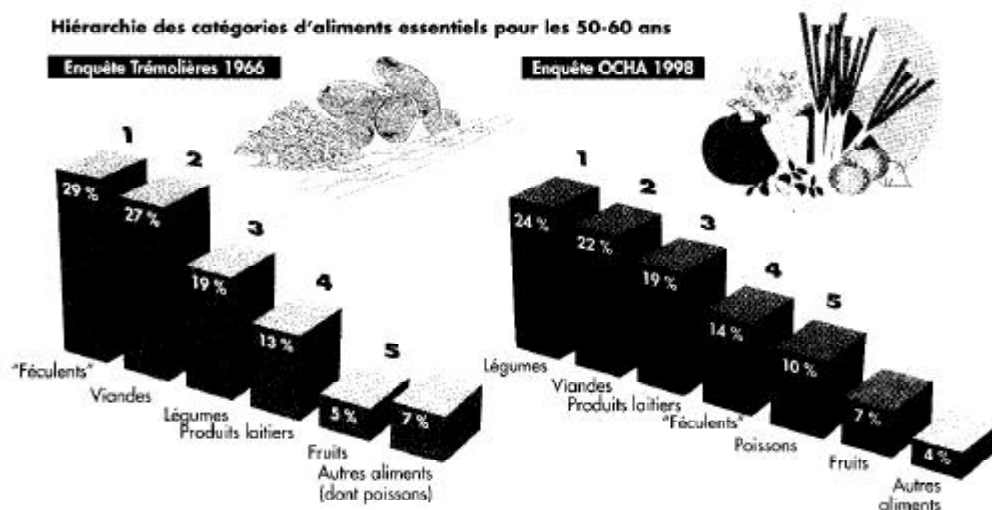
La comparaison de l'étude de l'OCHA 1998 avec l'étude INSERM/Trémolières de 1966 montre une évolution en 30 ans vers l'équilibre alimentaire et une meilleure connaissance des besoins spécifiques après 50 ans pour préserver son « capital santé ». Les jeunes seniors d'aujourd'hui sont, sans conteste, beaucoup mieux informés sur ce plan que ne l'étaient les 50-60 ans en 1966. Ils sont plus nombreux à savoir qu'il est essentiel, à cette période de la vie, d'augmenter certains apports - notamment en calcium - et sont conscients également d'une diminution de leurs besoins énergétiques.

Dans les faits, cette connaissance des règles diététiques se traduit par une valorisation des légumes et des produits laitiers d'une part et, d'autre part, par une évolution vers plus de légèreté, de simplicité et de variété dans les styles de cuisine, cette évolution demeurant cependant très inégale selon les régions.

La hiérarchie des aliments essentiels se renverse

En 1966, la hiérarchie des aliments des 50-60 ans s'organisait autour du concept du « nourrissant », du rassasiant et de l'énergie : d'abord les « féculents », puis les viandes, les légumes, les produits laitiers et les fruits.

Trente ans plus tard, si les viandes conservent leur seconde place et leur valeur symbolique, les légumes passent de la 3e à la 1er place et les produits laitiers de la 4e à la 3e place, les « féculents » se trouvant relégués de la 1ere à la 4e.



Ainsi, le modèle qui s'impose en 1998 s'appuie sur l'importance donnée aux micro-nutriments, vitamines, éléments minéraux et fibres.

■ *Le calcium d'abord*

Ainsi la question « selon vous, quels sont les besoins nutritionnels qui changent après 50 ans » permet de mettre en évidence les formes d'appropriation du discours nutritionnel :

L'augmentation du besoin en calcium arrive en première position tant en réponse spontanée qu'en réponse assistée. Le fait, surtout cité par les femmes, traduit sans aucun doute le résultat des campagnes d'information sur l'ostéoporose et explique la place occupée par les produits laitiers dans les aliments considérés comme essentiels pour les jeunes seniors. Le calcium est suivi par le magnésium, le fer et les fibres et les liens entre magnésium et spasmophilie, fibre et transit intestinal ressortent aisément en entretien. La perception d'une évolution des besoins en vitamines arrive en 4e position, la vitamine C étant la première citée, suivie de la vitamine A.

L'identification de besoins nutritionnels en augmentation après 50 ans s'accompagne d'une perception, assez largement diversifiée selon les sexes, de besoins à la baisse : les femmes considèrent que ce sont surtout leurs besoins en matières grasses et en sucre qui diminuent avec l'âge alors que les hommes mettent en avant la baisse du besoin en féculents, puis du sucre et des corps gras.

Néanmoins, même en ce qui concerne le calcium, une femme sur 2 ne le cite pas spontanément : si beaucoup a été fait, beaucoup reste à faire en matière d'information nutritionnelle !

Une cuisine globalement plus légère et plus variée

L'amélioration du niveau de connaissances nutritionnelles se traduit-il par un changement des styles de cuisine et des pratiques culinaires ?

Les réponses à la question « par rapport à ces 10 dernières années, diriez-vous que vous mangez plus, autant, moins » révèlent que, globalement, le style de cuisine a évolué vers la légèreté. L'accent est mis aussi sur le naturel, la simplicité et la variété.

A noter que, sur ces différents points, les femmes et les non actifs déclarent des changements considérablement plus élevés que les hommes et les actifs. Faut-il y voir le résultat des conseils nutritionnels, l'incidence du développement de la « cuisine vapeur » ou encore celle des régimes (34 % des ménages comptent au moins une personne qui suit un régime alimentaire, 19 % pour des raisons médicales, 17 % pour des raisons de minceur) ?

Mais il ne suffit pas toujours de savoir pour faire

Après avoir demandé aux jeunes seniors quels étaient les besoins nutritionnels qui changeaient selon eux à partir de 50 ans, l'OCHA leur a demandé s'ils avaient modifié leur alimentation en conséquence. Résultat : seulement 41% des femmes et 26% des hommes déclarent avoir changé leurs habitudes alimentaires. L'étude fait par ailleurs ressortir que la puissance des valeurs affectives et sociales liées à l'alimentation en France ont un revers. Dans la mesure où cuisiner, c'est donner et le repas, c'est partager, la relation à l'alimentation perd du sens quand on est seul. La solitude peut ainsi dans certains cas devenir un facteur de déséquilibre nutritionnel ; indépendamment des connaissances nutritionnelles que l'on a. C'est l'environnement psycho-affectif de l'alimentation qui manque.

Et des différences importantes selon les régions

Le sentiment de pratiquer une cuisine plus légère, plus saine et d'avoir recours plus souvent à la cuisine à la vapeur atteint son maximum en région parisienne (+ 52 %). A l'inverse, la grande région « *Nord et Nord-Est* » est celle où l'on déclare avoir le moins changé, celle qui reste la plus proche du modèle de la fin des années 60 mis en évidence par l'étude INSERM pilotée par le professeur Trémolières. Ces différences régionales, illustrent l'importance de la dimension culturelle dans la relation que tout mangeur entretient avec son alimentation.

LA CUISINE, UNE VALEUR FORTE

*Cuisiner, c'est donner,
s'exprimer, transmettre...*

Les femmes qui ont entre 50 et 60 ans aujourd'hui sont celles qui avaient entre 20 et 30 ans en 1968 et qui ont investi beaucoup d'efforts pour faire reconnaître leurs compétences à l'extérieur du foyer. Contrairement à ce que l'on aurait pu craindre, l'étude de l'OCHA montre que ces jeunes seniorettes aiment toujours faire la cuisine, même au quotidien.

*Pour elles, « **faire la cuisine n'est pas une simple activité domestique** ». L'expression d'une identité personnelle et collective à travers la cuisine et plus encore ses dimensions affectives et sociales sont revendiquées avec force. En cuisine et autour de la table, l'alimentation est porteuse de lien social.*

« Cuisiner, c'est donner »

« Faire la cuisine c'est donner, le repas c'est partager » .

78 % des responsables de ménage (essentiellement des femmes) disent aimer faire la cuisine au quotidien. Elles sont plus nombreuses encore (90 %) à dire aimer faire la cuisine quand elles reçoivent. Globalement, la cuisine, loin de se réduire à une contrainte, exprime d'abord des fonctions affectives et sociales. Faire la cuisine, c'est une activité tournée vers les autres, le don, le partage, pour 67 % des jeunes seniors. Ce chiffre s'élève à 73 % pour les femmes et 61 % des hommes.

Le plaisir de cuisiner

Cuisiner est aussi un plaisir dans la mesure où, pour 56 % des jeunes seniors, c'est une pratique qui permet l'expression de soi, et la mise en oeuvre de sa créativité et de son savoir-faire. Lui sont associés le plaisir, la sensualité, le bonheur même, par plus de 38 % des femmes interrogées.

Certes, à côté de cet ensemble d'associations positives, apparaissent des dimensions attachées à la répétitivité de cette tâche domestique. Les notions d'obligation, de nécessité, d'habitude sont également citées par une femme sur deux. Mais on ne trouve qu'une femme sur dix pour associer la cuisine à une corvée, un ennui, une perte de temps ... et un homme sur quatre !

La cuisine, expression d'une identité

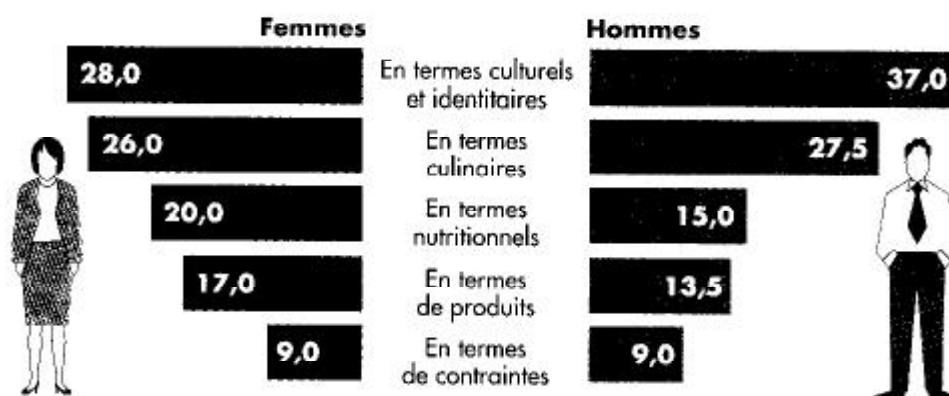
« Quel genre de cuisine mange-t-on chez vous ? »

31 % des jeunes seniors répondent à cette question en termes de culture et d'identité : identités nationales (« *cuisine française* », « *traditionnelle*

française » ou « traditionnelle » mais aussi « chinoise », « algérienne » ...), ou régionales (« cuisine provençale », « landaise », « antillaise »...) ces dernières étant également définies par l'usage de marqueurs régionaux (« cuisine au beurre » ou « cuisine à huile »..).

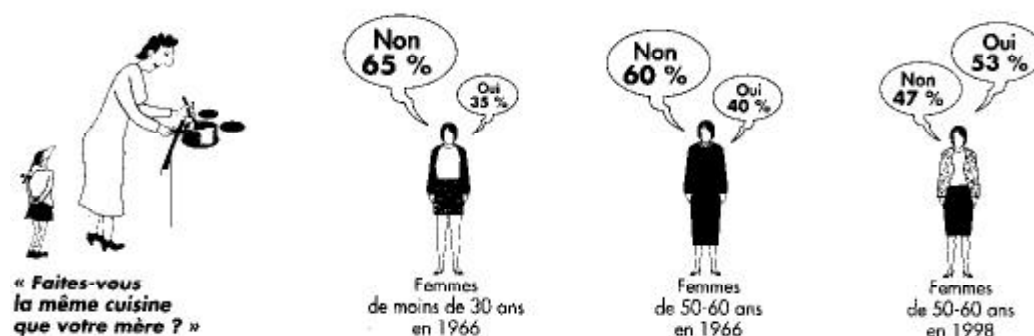
27 % définissent leur alimentation quotidienne en termes culinaires, soit le bien préparé, les « bons petits plats », « la cuisine classique », ou « bourgeoise », la « cuisine raffinée » ou en « sauce », soit la cuisine « plus simple », « familiale », « ordinaire ».

Les réponses en termes nutritionnels suivent à 15 %. On voit à quel point manger est un acte social total qui ne saurait se réduire à sa dimension biologique. Les pratiques alimentaires dans leur quotidienneté et répétitivité participent à la construction des identités sociales.



Le modèle de rupture avec la mère dépassé

« Faites-vous la même cuisine que votre mère ? »



En 1966, la question faisait bondir : 65 % de non chez les femmes de moins de 30 ans et 60 % chez les 50/60 ans, exprimant le rejet, au delà de la cuisine, du mode de vie de la femme au foyer, du modèle de la ménagère, de la mère nourricière, qui entraient en conflit avec les représentations de la « femme moderne ». La modernité à l'époque impliquait, entre autres, la réduction du temps consacré à l'alimentation, et la prise en compte des nouvelles exigences nutritionnelles.

Ces revendications étant largement acquises, la modernité aujourd'hui intègre la transmission : les réponses «non» à la même questions ne sont plus que 47 % en 1998 chez les femmes de 50 à 60 ans. On ne s'oppose plus, on exprime la nécessité de conserver et de transmettre un ensemble d'usages et de savoir-faire, décrits comme « le patrimoine alimentaire familial », tout en l'adaptant au style de vie actuel. Légumes surgelés, poêle anti-adhésive et cocotte minute pour les cuissons vapeur sont ainsi totalement entrés dans les mœurs parallèlement à la recherche de la praticité et de légèreté.

La vitalité des cultures alimentaires régionales

*Chaque région de France
a sa façon de concevoir
sa relation à l'alimentation*

Le résultat sans doute le plus surprenant de l'étude de l'OCHA auprès des jeunes seniors, est le fait que chacune des cinq grandes régions françaises étudiées possède sa propre culture alimentaire, c'est-à-dire sa façon de penser, de concevoir son alimentation. Pour Jean-Pierre Poulain, socio-anthropologue de l'Université Toulouse - Le Mirail, il est clair que ces cultures régionales vont bien au delà de l'attachement aux cuisines et recettes locales. Elles sont à la fois une affaire de goûts et de conceptions nutritionnelles. Les menaces d'homogénéisation, voire d'américanisation de nos moeurs alimentaires n'ont donc pas entamé les représentations des jeunes seniors. Parce que les messages nutritionnels sont filtrés de façon différenciée par ces cultures régionales, l'étude de l'OCHA s'avère d'une grande utilité pour orienter les efforts d'éducation nutritionnelle.

L'équilibre alimentaire :

les bons et moins bons élèves de la classe France

Sur le plan de la recherche de l'équilibre alimentaire, la région « *Sud-Ouest et Sud-Est* » s'affiche comme la meilleure élève de la classe France et la région « *Nord et Nord-Est* » comme la plus réticente. Les jeunes seniors du « *Sud-Ouest et le Sud-Est* » sont également plus nombreux à déclarer manger plus léger qu'il y a 10 ans (77% contre 33% dans la région « *Nord et Nord-Est* » et 43% pour la moyenne France).

Curieusement, c'est dans le « *Nord et Nord-Est* » que l'on déclare le plus faire confiance pour son équilibre aux professions médicales pour être en forme. Sur l'évolution vers une alimentation plus légère et la motivation à équilibrer son alimentation, la région « *Ouest et Pays de Loire* » et la région « *Centre, Alpes et Jura* » sont très proches de la moyenne nationale. Les franciliens sont plus nombreux que l'ensemble des Français à dire ne faire confiance qu'à eux-mêmes pour gérer leur équilibre alimentaire.

Les aliments essentiels pour la santé et les aliments

ou plats emblématiques du « bien manger » à la française

Chaque région a une double hiérarchisation des aliments. La première renvoie à leurs qualités nutritionnelles, la seconde à ce que représente le « bien manger » à la française. A noter que ces deux hit parades ne

coïncident pas. La viande notamment est toujours mieux classée sur le plan du « bien manger » que sur celui des « aliments essentiels » alors que c'est l'inverse pour les légumes.

Recettes régionales à succès national

Les jeunes seniors ont été interrogés par l'OCHA sur les aliments ou plats qui représentent pour eux le « bien manger à la française ». Les réponses spontanées avant regroupement mettent en tête au niveau national le cassoulet et la choucroute avec 22% et 19% des suffrages. Immédiatement derrière viennent les fromages (17%), dont l'identité gastronomique est fortement marquée, suivis à égalité par le foie gras ... et le steak frites (16%). Si l'on opère des regroupement en catégories, la viande grillée (steaks, entrecotes, tournedos, etc.) atteint 25% et les produits laitiers globalement 27% avec les fromages, les desserts lactés et les plats fromagers (raclettes, tartiflettes, fondues et aligots).

La culture alimentaire d' « Ile-de-France »

Habiter en Ile de France dans un pays aussi centralisé que le notre, c'est avoir un accès plus facile aux produits de toutes les régions et une proximité plus immédiate avec le bouillonnement et l'émergence des modes et des tendances. Cette influence ressort des réponses des jeunes seniors franciliens à l'étude de l'OCHA. En Ile de France, on parle plus volontiers de « terroir » et d' « exotisme » et on est un peu plus en avance sur la répartition des tâches ménagères entre hommes et femmes : 86% des jeunes seniors estiment que la cuisine n'est pas seulement l'affaire des femmes (80% dans la moyenne France et seulement 72% dans la région « Ouest et Pays de Loire »). L'avenir du « bien manger » à la française y paraît également nettement plus menacé (73%) que dans l'ensemble de la France (62%).

Le hit parade des aliments essentiels

Par rapport à la moyenne France, le style nutritionnel de l'Ile-de-France se caractérise par une plus grande valorisation des produits laitiers et des poissons. Les légumes, première catégorie de la hiérarchie, sont également en très bonne position. En revanche les féculents ont perdu, et de façon très importante, leur prestige nutritionnel. C'est aussi le cas, de façon moins sensible, de la viande. La « légèreté » du poisson, l'importance de l'apport d'éléments minéraux (par les produits laitiers et les légumes) et de fibres (par les légumes) sont très fortement mis en avant dans les entretiens semi directifs. A noter également l'image très positive de l'huile d'olive.

Le hit-parade du « bien manger » à la française

Quand il s'agit du « bien manger » à la française, la viande est clairement en première position. Arrivant en seconde position derrière la viande, les produits laitiers, surtout les fromages, apparaissent en Ile-de-France, comme une des valeurs fortes du

« bien manger » à la française ; sans doute représentent-ils à Paris l'ensemble des régions françaises, parce que l'offre y est la plus large, et moins marquée par les productions régionales. Le poisson y est également fortement valorisé pour ses qualités gastronomiques.

La culture alimentaire du « Sud-Ouest et du Sud-Est »

Faut-il parler des vertus du régime méditerranéen ou de celles des mangeurs du Sud ? La grande motivation des jeunes seniors du grand sud français, « Sud-Ouest et Sud-Est », pour la recherche de l'équilibre alimentaire mérite en effet d'être soulignée. L'étude de l'OCHA montre qu'elle est nettement supérieure à la moyenne française (77% contre 71%) et très loin devant celle de la région « Nord et Nord-Est » (60%). Les valeurs affectives et sociales de la cuisine (« cuisiner, c'est faire plaisir ») s'y expriment avec autant de force que dans la moyenne nationale mais le sentiment de menace sur l'avenir du « bien manger » à la française y est moins grand.

Le hit parade des aliments essentiels

Si la hiérarchie nutritionnelle des catégories d'aliments est identique à la moyenne nationale, les scores s'en écartent assez nettement. Les légumes arrivent dans cette région au premier rang, très loin devant la viande (77% contre 70% pour la France entière). Les féculents sont en bonne place avec un « prestige » nutritionnel plus important que pour l'ensemble national (43% contre 40%). Les produits laitiers sont par contre plus faiblement valorisés (45% contre 49%)

Le hit-parade du « bien manger » à la française

Cette région se caractérise par une hiérarchisation originale qui place, après la viande et les légumes, immédiatement en troisième position, les poissons. Les produits laitiers arrivent en quatrième position. La viande est légèrement au dessus de la moyenne nationale et, sans atteindre les scores des pays de la région « Ouest et Pays de Loire » (29%), les poissons, ici à 23%, sont l'objet de préparations locales hautement identitaires, la *bouillabaisse*, la *bourride*... et sont des éléments essentiels de la culture gastronomique du « Sud-Ouest et Sud-Est ».

La culture alimentaire du « Centre, Alpes et Jura »

Cette grande région laitière et fromagère exprime largement son identité à travers ses produits et ses recettes traditionnelles à base de fromage commencent à se diffuser dans toute la France.

Dans l'étude de l'OCHA, les jeunes seniors y déclarent manger plus léger qu'il y a 10 ans plus fréquemment que dans la moyenne nationale (49% contre 43%), et la motivation pour la recherche de l'équilibre alimentaire y est un peu supérieure (73% contre 71%). Le sentiment de menace pour l'avenir du « bien manger » à la française y est moins fort : 58% contre 62%. Les opinions sur la répartition des tâches ménagères entre hommes

et femmes sont un peu en avance sur la moyenne nationale : 82% des jeunes seniors interrogés déclarent que la cuisine, ce n'est pas seulement l'affaire des femmes, contre 80% pour la moyenne France et seulement 72% dans la région « Ouest et Pays de Loire »

Le hit parade des aliments essentiels

La hiérarchie nutritionnelle de cette grande région est plutôt traditionnelle. Elle place au premier rang la viande qui est en second plan au niveau national. L'écart le plus grand concerne les légumes dont le prestige (61%) est nettement moins important que pour l'ensemble de l'échantillon national (n°1 avec 70% des réponses). En troisième position, les produits laitiers sont perçus de façon équivalente à la moyenne nationale. Les féculents et le pain ont une image plus positive que dans la moyenne nationale (45% contre 40%) et les poissons sont légèrement en retrait (21% contre 26%)

Le hit-parade du « bien manger » à la française

Placés en seconde position dans la hiérarchie gastronomique après la viande, les produits laitiers atteignent dans cette grande région leur score le plus élevé (43%). La multitude des productions locales et l'existence d'une série de plats cuisinés à base de fromage, *fondue savoyarde*, *raclette* et *tartiflette* en Franche-Comté et Rhône Alpes, *truffade* et *aligot* en Auvergne et Aveyron, expliquent ce prestige particulier des fromages. Les légumes sont également assez largement au dessus de la moyenne nationale : 38% contre 31%

La culture alimentaire de l' « Ouest et des Pays de Loire »

L'étude de l'OCHA auprès des jeunes seniors montre que la région « Ouest et Pays de Loire », grande région agricole et laitière, exprime une inquiétude beaucoup moins grande (59%) que l' « Ile-de-France » (73%) et que la moyenne nationale (62%) sur l'avenir du « bien manger » à la française. Comme dans toute la France, la cuisine joue un rôle affectif et social : pour 68% des jeunes seniors de la région, cuisiner c'est d'abord faire plaisir. Sur la répartition des tâches ménagères entre hommes et femmes, ils ont les attitudes les plus traditionnelles : 72% estiment que la cuisine, n'est pas seulement l'affaire des femmes contre 80% pour la moyenne nationale et 79% dans la région « Nord et Nord-Est » qui, elle, est la plus en retrait sur le plan de la recherche de l'équilibre alimentaire. Les jeunes seniors de l' « Ouest et Pays de Loire » interrogés déclarent rechercher l'équilibre alimentaire à un niveau légèrement supérieur à celui de la moyenne France (72% contre 71%) très loin au dessus de la région « Nord et Nord-Est » (60%) mais en deçà de la région « Sud-Ouest et Sud-Est » (77%).

Le hit parade des aliments essentiels

La culture nutritionnelle est ici fortement marquée par le statut très positif des poissons et fruits de mer : 36% contre 26% pour la moyenne France. Certes la disponibilité explique en partie cette

situation, mais il convient de considérer le fort capital identitaire de cette catégorie d'aliments qui s'ajoute dans cette région à la tendance générale de valorisation nutritionnelle des poissons. Les produits laitiers semblent plus légèrement appréciés. Les féculents sont ici nettement moins valorisés.

Le hit-parade du « bien manger » à la française

Les habitants de l'« Ouest et des Pays de Loire » placent le poisson très haut au delà des autres régions dans l'échelle gastronomique, tant dans la hiérarchie (seconde position) que par le score (29%). Il est dans cette région un produit nutritionnellement valorisé mais surtout culturellement marqué. Les fromages et produits laitiers sont ici en assez bonne place mais moins que dans la moyenne nationale.

La culture alimentaire du « Nord et Nord-Est »

La grande région du « Nord et Nord-Est » rend hommage au goût de la pomme de terre. Mais elle apparaît comme la moins concernée par la recherche de l'équilibre alimentaire : seulement 60% des jeunes seniors (50 à 60 ans) interrogés par l'OCHA se déclarent motivés par cette recherche contre 71% pour la moyenne France et 77% pour la région « Sud-Ouest et Sud-Est ». La région « Nord et Nord-Est » se distingue également en établissant un hit parade des aliments essentiels pour la santé très différent de la moyenne nationale et de la plupart des autres régions. Les produits laitiers n'y sont classés qu'en 4ème position alors que partout ailleurs ils sont en 3ème position. Inversement les « féculents » sont en 3ème position dans le « Nord et Nord-Est » alors que partout ailleurs ils sont en 4ème position.

Le hit parade des aliments essentiels

Le style nutritionnel du « Nord et Nord-Est » se caractérise par un fort statut symbolique de la viande et des féculents (le prestige de la pomme de terre est très grand), les produits laitiers ont une valeur légèrement plus faible que dans l'échantillon national et les poissons sont nettement moins valorisés.

Dans une perspective dynamique, cette région a peu transformé sa hiérarchie nutritionnelle, elle est encore très centrée sur le modèle « énergétique » des années soixante, même s'il convient de noter une revalorisation des légumes.

Le hit-parade du « bien manger » à la française

On trouve par ordre décroissant la viande, les légumes, le fromage, les féculents et en dernier lieu le poisson. On retiendra la forte position gastronomique des féculents (notamment des pommes de terre), en dernière position dans les autres régions, et à qui les gens du Nord n'hésitent pas à attribuer des qualités gastronomiques autant que nutritionnelles. Le poisson est ici au plus bas de son prestige gastronomique.

Bien dans son assiette après 50 ans

**« pour se nourrir,
se parler et surtout se faire plaisir »**

Les jeunes seniors sont, dans leur grande majorité, bien dans leur peau et bien dans leur assiette. C'est ce qui ressort d'une enquête réalisée par l'Observatoire Cidil de l'Harmonie Alimentaire, auprès de 1 000 personnes de 50-60 ans dans toute la France.

Le plaisir de cuisiner et le rendez vous du repas tiennent une place importante chez les jeunes seniors ; mais ce n'est pas toujours facile de varier les menus, d'allier diététique et plaisir au quotidien.

Car l'alimentation, ce n'est pas seulement un carburant pour l'organisme, c'est aussi la détente, la convivialité et cela aussi fait partie de nos repas.

Comment cuisiner simple et savoureux ? Pourquoi est-il important de se mettre à table trois fois par jour ? Quels sont les aliments essentiels ? Que faire pour garder la ligne sans se priver ?

Pour répondre à ces questions et à bien d'autres, le Cidil édite la brochure « Bien dans son assiette après 50 ans ». Des idées pratiques, des conseils santé, des recettes gourmandes, à découvrir sans tarder.

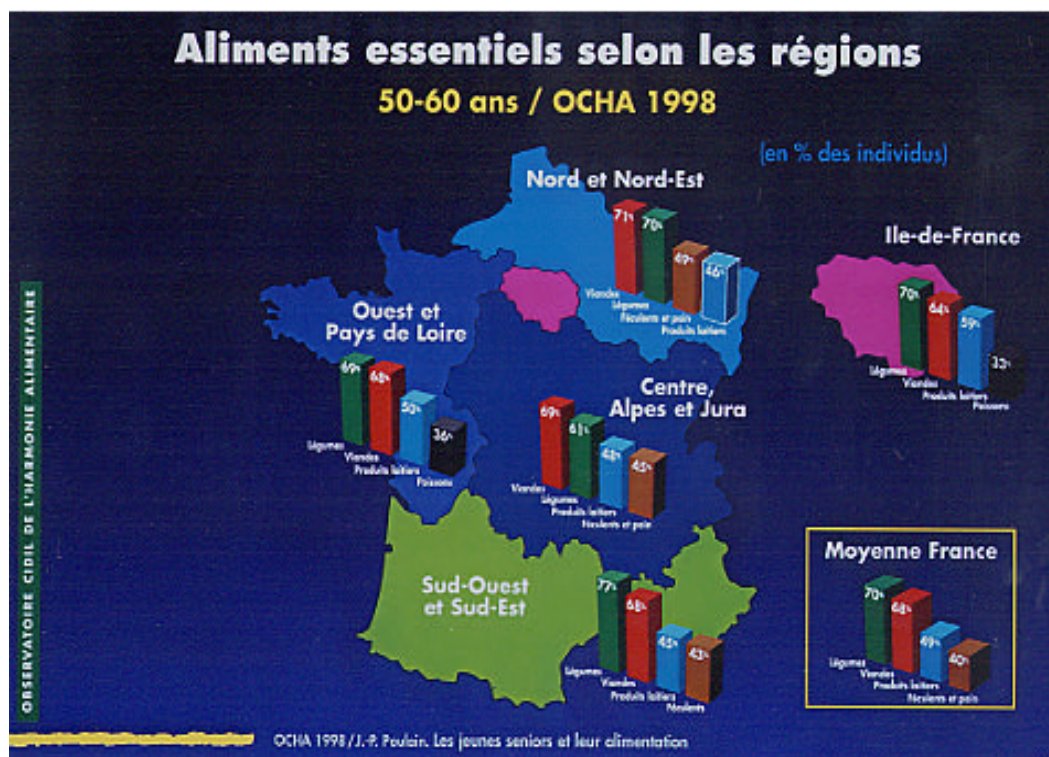
Cette brochure est disponible gratuitement sur simple demande écrite au Cidil : 42 rue de Châteaudun, 75314 Paris, Cedex 09

Quelques chiffres et informations clés de l'enquête :
« Les jeunes seniors et leur alimentation »
Représentations, mutations et permanences

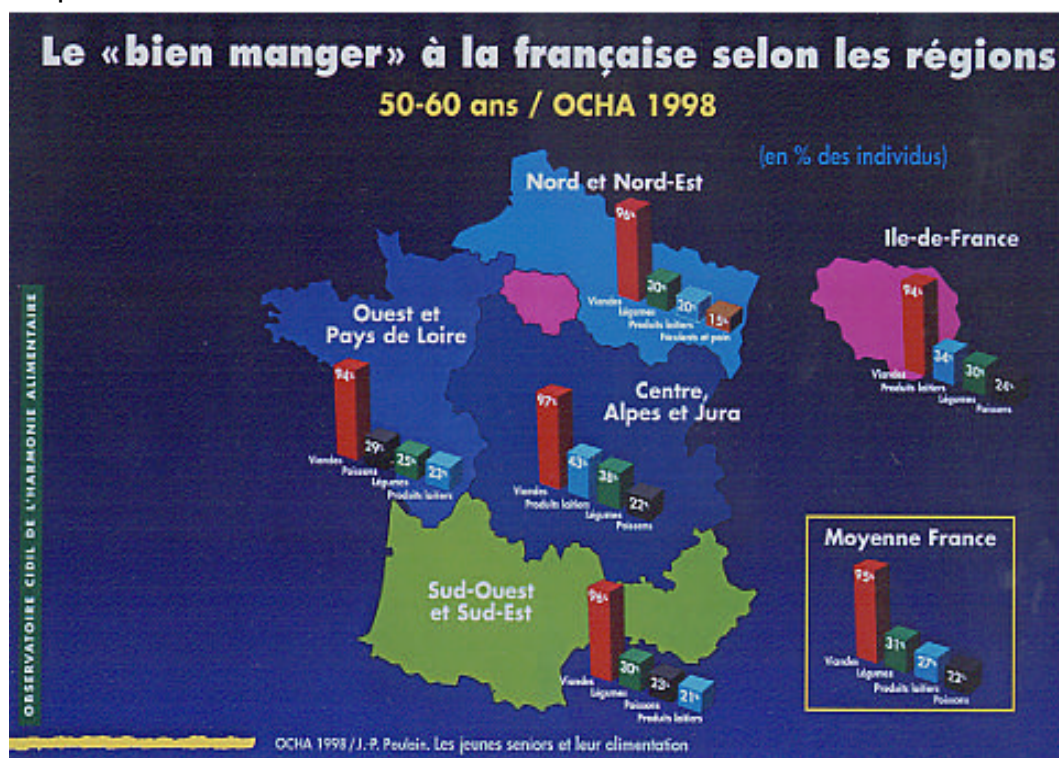
Diapositive 1



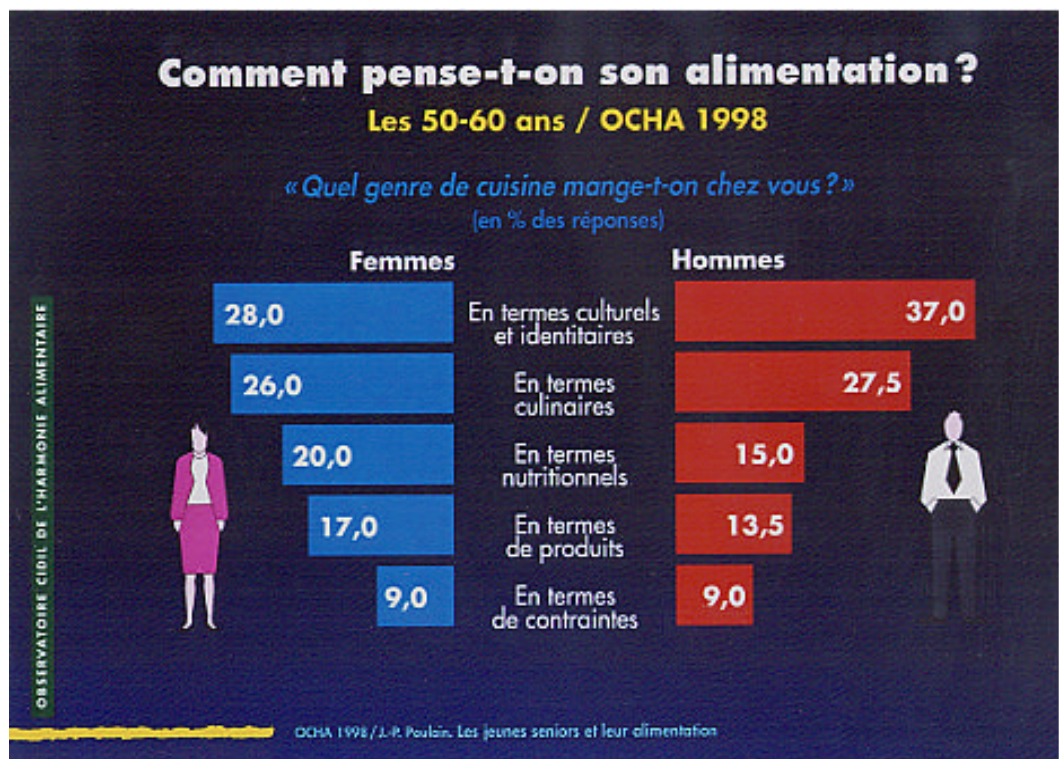
Diapositive 2



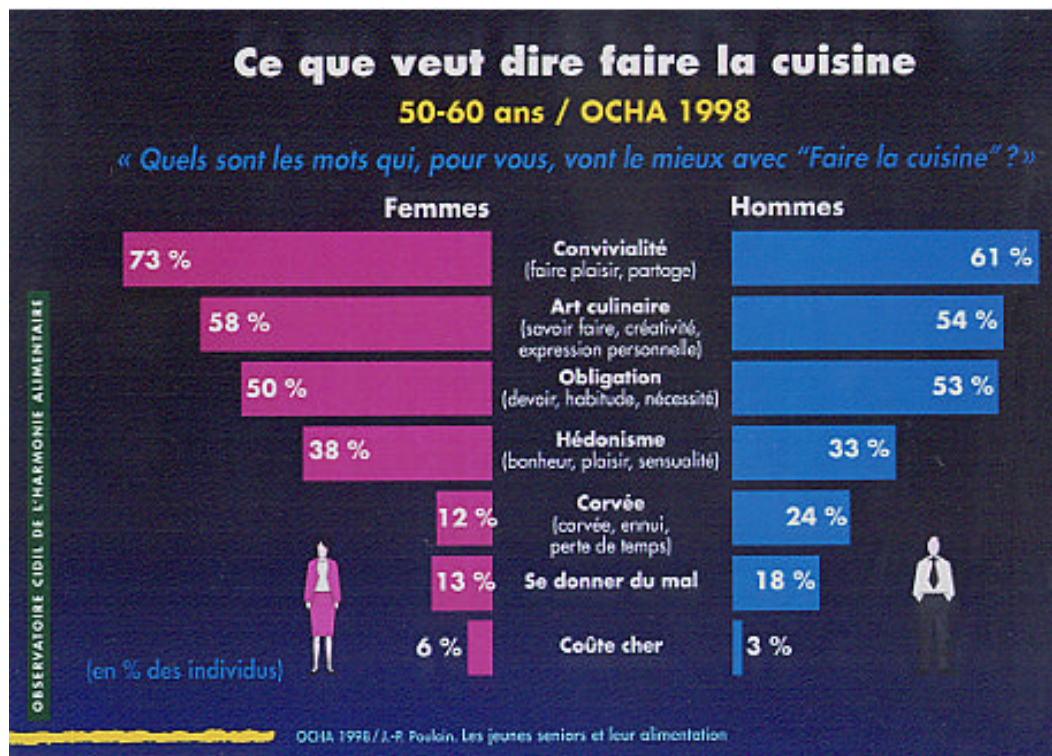
Diapositive 3



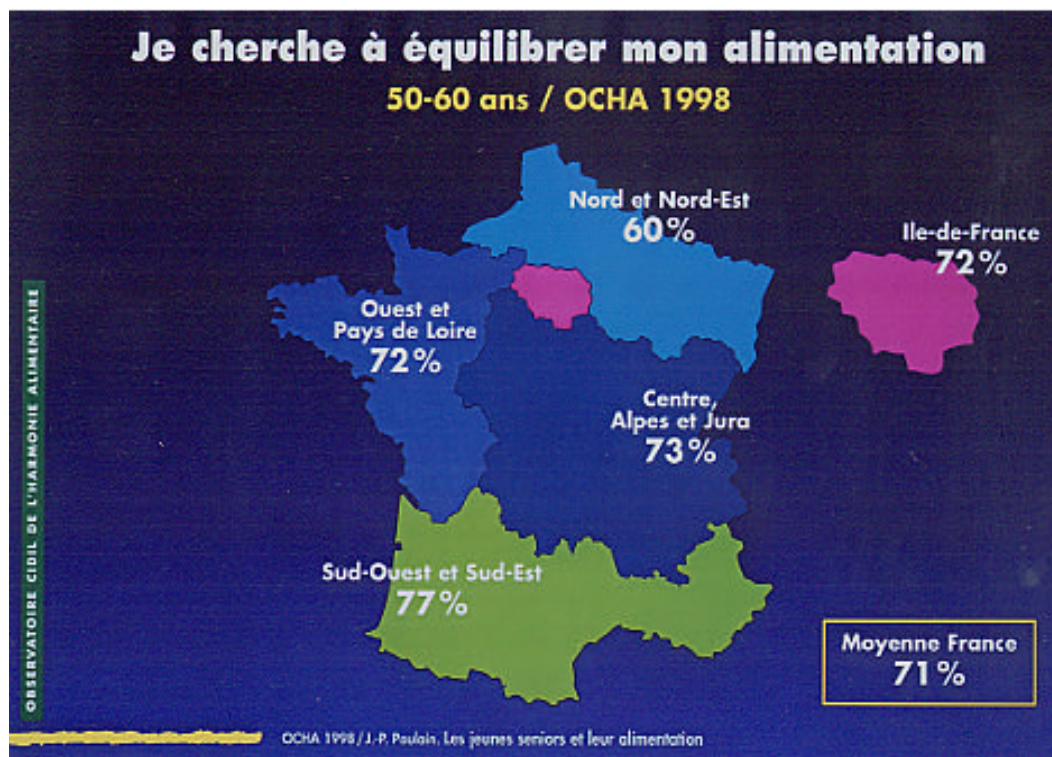
Diapositive 4



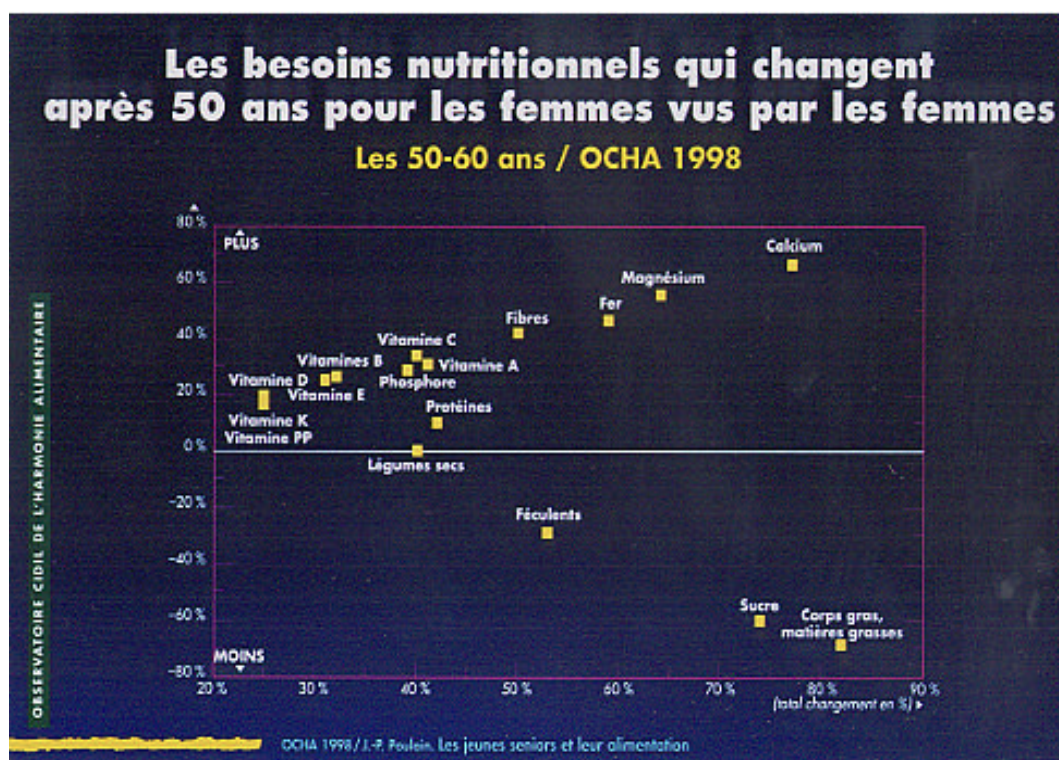
Diapositive 5



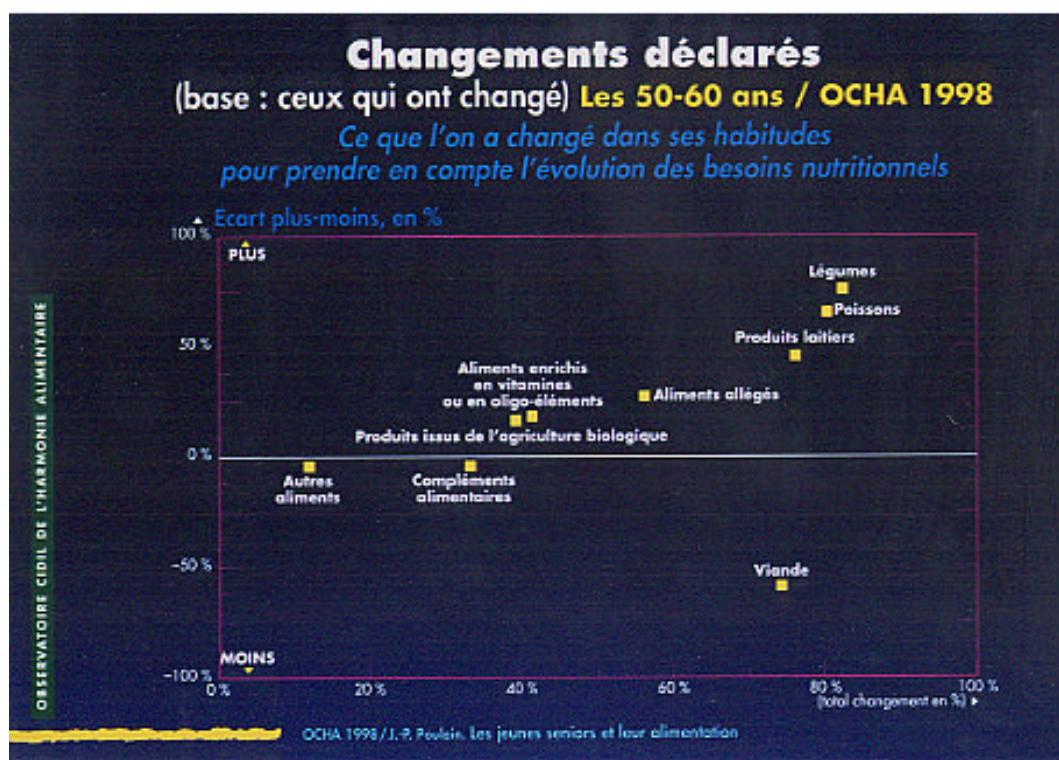
Diapositive 6



Diapositive 7



Diapositive 8



Diapositive 9

