

Manger: bien plus que se nourrir

Longtemps abordée essentiellement sous l'angle de la santé, l'alimentation des seniors est aujourd'hui envisagée de manière plus large. Car manger, c'est aussi un vecteur d'identité, de souvenirs et de qualité de vie.

**Partager un repas:
un acte qui crée
du lien.**

Photo: Shutterstock



Il y a encore quelques années, les informations et les recommandations sur l'alimentation des personnes âgées se concentraient surtout sur les nutriments et les vitamines, ou sur les difficultés rencontrées en cas de démence. Le plaisir à table était certes évoqué, mais la prise de conscience est aujourd'hui plus large: manger, c'est bien plus qu'un besoin physiologique.

Mieux comprendre les pratiques alimentaires

Une étude basée sur des entretiens avec des personnes âgées vivant à domicile montre que les activités liées à l'alimentation – planification des repas, courses, préparation, consommation ou vaisselle – reposent largement sur des habitudes. Ces routines structurent le quotidien et lui donnent un rythme et du sens. L'étude montre aussi que les personnes âgées ont des habitudes alimentaires relativement stables et souhaitent continuer à manger selon les préférences qu'elles ont développées au fil de leur vie. Mais cela n'exclut pas les changements. Ceux-ci surviennent le plus souvent à la suite de moments clés du parcours de vie – on parle des «événements critiques de la vie» – comme l'apparition de maladies chroniques ou une fragilisation progressive du corps.

Quand les rôles changent

De nombreuses femmes aujourd'hui âgées ont, au cours de leur vie de famille, relégué leurs propres préférences alimentaires au second plan pour s'adapter à celles de leur conjoint et de leurs

enfants. Le départ des enfants, une séparation tardive ou le décès du conjoint les amènent souvent à se recentrer sur leurs propres goûts. Elles consomment alors plus de légumes, de salades ou de desserts, et moins de viande, par exemple. Certaines renoncent au petit déjeuner, un choix présenté dans les entretiens comme un gain de liberté. Pour d'autres, ne plus assurer l'organisation des repas familiaux est synonyme de perte de sens. Leur préparation est alors simplifiée à l'extrême, et manger ne sert plus qu'à se nourrir.

Les hommes âgés, souvent moins à l'aise en cuisine, mangent davantage à l'extérieur après une séparation ou le décès de leur partenaire, ce qui pèse sur le budget à long terme. D'autres prennent essentiellement des repas froids, avec pour conséquence fréquente une alimentation déséquilibrée et des carences.

Le repas partagé, un lien social essentiel

Au-delà de son rôle dans la structuration du quotidien, le fait de manger ensemble constitue un acte social porteur de sens. Les tables d'hôtes Tavolata, qui se sont développées dans de nombreuses régions de Suisse, ou des initiatives comme E Guete z'Basel offrent des pistes concrètes pour lutter contre l'isolement des personnes âgées. Elles favorisent les rencontres et la transmission de compétences culinaires. Il reste toutefois difficile de toucher les personnes les plus vulnérables: celles disposant de faibles ressources financières, les hommes seuls ou encore les personnes atteintes de limitations liées à l'âge, comme des troubles



de la mastication, de la déglutition ou de la digestion, ou encore des tremblements. Par gêne, ces dernières ont souvent tendance à éviter les repas en commun.

Rituels symboliques à table

Les entretiens montrent que les personnes âgées vivant seules développent des stratégies pour rendre leurs repas plus agréables et leur donner un sens. L'une d'elles consiste à dresser soigneusement la table pour mettre le repas en valeur. La photo (ci-dessus) présente une table dressée avec simplicité, mais ornée d'objets chargés de symboles. La veuve interviewée l'avait ainsi préparée chaque soir durant les mois qui ont précédé le décès de son mari, atteint de la maladie de Parkinson. On y distingue une planche représentant la carte de France, évocatrice de leurs vacances, ainsi qu'une bougie et du vin rouge, destinés à faire du repas un moment à part. ■



Andreas Pfeuffer

Sociologue, Dr. rer. pol., collaborateur scientifique à la Haute école de travail social, Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse FHNW.
✉ andreas.pfeuffer@fhnw.ch