

BIEN MANGER AU GRAND ÂGE

Recommandations alimentaires et changements physiologiques liés au vieillissement

Par Marin Buyse et Bertrand Gevart
avec la diététicienne Marielle Poumay

RÉSUMÉ

Si la dénutrition des personnes âgées apparaît souvent comme un véritable problème de santé publique, la perte d'autonomie n'est pas une fatalité: « Il faut investir en notre santé et notre corps et il n'est jamais trop tard pour commencer. » Dans cette analyse, Marielle Poumay, diététicienne référente en dénutrition à Vivalia (Hôpital d'Arlon) nous apporte son expertise sur les changements corporels liés au vieillissement et partage des conseils pratiques pour avoir une alimentation saine et équilibrée au grand âge. Nous proposons d'inscrire ces recommandations à bien se nourrir pour « bien-vieillir » dans une démarche d'éducation permanente.

« Si l'on veut vivre longtemps,
il faut être conscient de ce que l'on mange à l'avance. »

Une participante du groupe de Libramont

I. INTRODUCTION : CORPS ET ALIMENTATION

Le temps que l'on a, l'intérêt que l'on porte et les motivations qui nous animent, la situation familiale, les soutiens sur lesquels l'on peut compter, les capacités et les ressources dont on dispose, les contraintes qui s'imposent, tout comme les besoins nutritionnels, varient au cours de notre vie. Tout au long du parcours biographique, des moments de transition peuvent ainsi constituer le terreau de nouvelles pratiques alimentaires. L'expérience du vieillissement semble particulièrement propice à leurs floraisons : l'arrivée des petits-enfants, le départ à la retraite, la maladie, le veuvage, la perte d'autonomie, l'institutionnalisation, sont autant d'étapes de l'avancée en âge qui amènent les seniors à organiser leur quotidien dans un nouvel environnement¹. L'alimentation apparaît « à la fois comme outil permettant de retarder les processus de vieillissement et comme ressource permettant d'améliorer l'expérience de ce qui est conçu comme un déclin inévitable² ». Loin d'être une activité routinière et domestique qui ne relèverait que de l'intime, celle-ci mérite d'être étudiée à travers ses dimensions sociales et politiques.

1

Poursuivant des réflexions entamées par de précédentes publications sur le *vivre* et le *dire* de la vieillesse, cette analyse s'inscrit à l'intersection deux projets d'éducation permanente menés par notre association entre 2023 et 2024. Le premier, *Corps Accord*, avait pour triple objectifs d'explorer les contours des normes sociales qui conditionnent les attitudes, les comportements et les pratiques à l'égard des seniors dans notre société, de politiser les représentations du grand âge et, finalement,

1 Cardon, Pierre, et Séverine Gojard. 2014. Dépendance culinaire et organisation domestique. Les enjeux quotidiens de l'alimentation des personnes âgées. Dans Cornelia Hummel, Isabelle Mallon, et Vincent Caradec (dir.), *Vieillesse et vieillissements. Regards sociologiques* (pp. 293-304). Rennes, France: Presses Universitaires de Rennes.

2 Durocher, Myriam. 2019. Le « bien se nourrir » ou le « bien vieillir » contemporain ? Une analyse des corps vieillissants produits aux croisements de l'alimentation « saine » et des injonctions au « bien vieillir ». *Global Media Journal*, 5-22.

d'interroger la place que laisse notre société aux corps âgés. Comme l'ont révélé les participants – et surtout les participantes –, le vieillissement est un processus complexe qui ne peut être réduit à sa seule dimension physiologique : les signes de l'avancée en âge sont intériorisés dans un monde social qui, en retour, participe à la fabrication contemporaine du vieillir. Mené sur le terrain par trois animatrices de notre équipe, ce projet s'est vu investi par des groupes d'une demi-douzaine de seniors à Rochefort, Beauraing et Bruxelles.

Quant au deuxième projet, *Alimentation durable*, il a été organisé à La Louvière, Liège, Arlon, Bastogne, Tellin et Libramont par trois autres animatrices. La présence des participantes et des participants à ces rencontres a été motivée par le souci d'en apprendre plus sur de nouvelles manières de composer leur assiettes – voire parfois de découvrir des recettes pour manger sain et équilibré à petit prix – et d'être informés des enjeux du local, du circuit court, des produits labellisés bio et, plus largement, de la soutenabilité du système alimentaire. La plupart d'entre eux ont d'abord mis en avant leur intérêt personnel à mieux manger au quotidien avec l'avancée en âge. Pour autant, il s'agissait moins d'instruire notre public ou de le sensibiliser aux thématiques du vieillissement et de l'alimentation durable en vue de « bien vieillir » que de lui donner un espace où en discuter. Selon la démarche d'éducation permanente, chacun occupe une position qui le place comme étant, tout à la fois, sachant et apprenant, nourrissant ainsi la réflexion du groupe dans son ensemble. Le rôle de l'animatrice consiste principalement à susciter des questionnements et à distribuer équitablement la parole, et non à permettre « une transmission descendante des savoirs et savoir-faire savants³ ». Cette situation assumée de non-expertise déstabilise ceux qui s'attendent à trouver des réponses à leurs questions pratiques (les besoins nutritifs, par exemple).

2

Il nous a alors semblé pertinent de rencontrer une diététicienne pour explorer de nouvelles perspectives sur les enjeux de l'alimentation au grand âge. Cette expertise nous apporte une lecture médicale du travail exercé par les professionnels de santé dans l'accompagnement du vieillissement corporel. Plutôt que de partir du point de vue des seniors eux-mêmes – une approche héritée de la sociologie compréhensive –, nous avons choisi de donner la parole à un acteur impliqué, mais extérieur. Dans la suite de cette analyse, la diététicienne Marielle Poumay commence par nous exposer les principaux changements corporels liés au vieillissement. Les chapitres deux et trois reviennent ensuite sur son expérience professionnelle et sur quelques conseils diététiques en vue de continuer à bien manger à tout âge. Enfin, nous

3 Nos tables de réflexion se distinguent en cela des ateliers culinaires analysés par Sonia Bouïma dans le cadre de sa recherche doctorale. Lire Bouïma, Sonia. 2021. Rejouer sa condition sociale sur la scène de l'alimentation partagée : le cas des ateliers culinaires et des repas partagés pour « bien-vieillir ». *Sciences & Actions Sociales*, 14, 63-88.

CHANGEMENTS CORPORELS AU COURS DU VIEILLISSEMENT

Lorsque nous vieillissons, notre corps subit de nombreux changements physiologiques, notamment :

- Une diminution progressive de la masse, de la force et de la fonction musculaire (sarcopénie ou dystrophie musculaire liée à l'âge) qui peut affecter la force, l'équilibre et la coordination des mouvements augmentant ainsi le risque de chute et de fractures ;
- Un ralentissement de la motilité gastro intestinale, entraînant un transit ralenti et des soucis de constipation ;
- Une diminution de la sensation de soif qui peut favoriser une déshydratation, une constipation et un plus grand risque d'infections urinaires ;
- Une diminution de l'appétit qui peut favoriser une diminution des ingesta et un risque de dénutrition ;
- Une diminution de la perception du goût et de l'odorat réduisant le plaisir de manger et favorisant également la perte d'appétit.

À ces changements peuvent aussi s'ajouter :

- Des problèmes bucco-dentaires avec la perte de dents, des prothèses dentaires mal ajustées, une sécheresse buccale qui peuvent rendre la mastication et la déglutition plus difficile ;
- Des maladies chroniques telles que le diabète, des maladies cardio-vasculaires avec des patients parfois mis « au régime strict » par un professionnel de santé (sans sucre, sans sel) ;
- La solitude, l'isolement social de plus en plus présent chez nos aînés, qui peuvent réduire l'intérêt pour la nourriture et pour la préparation des repas ;
- Des limitations physiques (problème de vision, de mobilité réduite), qui peuvent rendre la préparation des repas plus difficile ;
- Certains médicaments qui peuvent diminuer l'appétit, modifier le goût des aliments ou donner des soucis digestifs. Sans oublier le nombre de médicaments à prendre durant la journée, pas facile de petit déjeuner après avoir avalé 8 pilules (mais attention, ne supprimez pas de médicaments sans l'avis préalable de votre médecin).

concluons cette analyse en proposant une rencontre entre ces recommandations nutritionnelles pour bien vieillir et le travail de terrain de notre association – en particulier les projets *Corps Accord* et *Alimentation durable*. Suivant une démarche d'éducation permanente, cette discussion se veut une invitation à la réflexion critique sur ce qui nous semble être un enjeu de citoyenneté : la responsabilisation des seniors se confronte à la réalité des inégalités sociales de santé au grand âge. Bien manger n'est pas qu'une question de bonne volonté individuelle.

II. BIEN MANGER QUAND ON AVANCE EN ÂGE – par Marielle Poumay

J'ai bientôt 36 ans, vous me direz, c'est jeune. En quoi la jeune femme que je suis s'y connaît en matière de vieillissement du corps ? Je travaille depuis un peu plus de 10 ans au sein d'un hôpital et principalement dans un service de gériatrie. Des « vieux corps » j'en ai vu de toutes sortes et bien que le vieillissement soit un processus naturel, chaque individu le traverse de façon très différente. Ainsi, quand on rentre dans un service de gériatrie, on peut observer une dame de 75 ans qui a de grandes difficultés à se déplacer à domicile à côté d'une autre dame de 104 ans qui est tombée dans son potager en arrachant ses pommes de terre. Vieillir, c'est donc voir son corps qui change, qui ne répond plus aussi bien qu'avant et ne pas pouvoir empêcher cette évolution naturelle.

Ce matin, en faisant le tour des patients du service de gériatrie, je me rends compte que vieillir me fait peur. Je n'ai pas peur des rides, des cheveux gris, de la vue et de l'ouïe qui baissent. J'ai peur de devenir dépendante. Devoir attendre qu'une tierce personne vienne m'aider pour m'habiller, faire ma tartine ou encore vienne m'aider pour me rendre aux toilettes. En discutant avec le gériatre, il me rassure. Cette perte d'autonomie n'est pas une fatalité : « Il faut investir en notre santé et notre corps et il n'est jamais trop tard pour commencer. »

4

Je repense alors à tous les patients que j'ai pu croiser lors de ma carrière, notamment à cette dame de 80 ans rencontrée il y a peu. Elle avait de lourds antécédents médicaux et était hospitalisée pour une chute accidentelle. Durant son séjour à l'hôpital, elle a dû subir une opération chirurgicale au niveau de son fémur et le lendemain de l'intervention elle se rendait déjà seule aux toilettes. Son secret ? Être de nature optimiste mais pas seulement. Cette dame a toujours été très active, au réveil, elle fait quelques exercices d'étirements et elle marche tous les jours. Elle s'occupe aussi de ses arrière-petits-enfants. Ensuite, elle a toujours été « une bonne fourchette ». Son appétit est un peu plus faible que ce qu'il était dans sa jeunesse mais elle veille à avoir une alimentation variée, équilibrée et qui lui plaît.

Ce souvenir fait écho à d'autres patients comme ce monsieur qui a son grand âge faisait encore du vélo de route et qui grâce à son épouse mangeait de bons petits plats tous les jours, ou à cette dame qui a la veille de ses 100 ans s'occupait encore de son jardin, de son ménage et allait manger au restaurant tout les jours. Voilà donc le secret pour bien vieillir : entretenir son corps par le mouvement tout en lui apportant les nutriments essentiels à son bon fonctionnement.

III. QUELQUES CONSEILS DIÉTÉTIQUES – par Marielle Poumay

En tant que diététicienne, voici les conseils que je peux vous donner pour maintenir un corps en bonne santé le plus longtemps possible. Premièrement, ce n'est pas parce que vous n'êtes plus dans la vie active qu'il faut réduire son alimentation. La phrase que j'entends le plus souvent venant d'une personne âgée est : « *Oh, vous savez à la maison je ne mange presque plus, mais vous savez je ne travaille plus, donc c'est normal.* » Or se nourrir correctement c'est à dire apporter à son corps l'énergie et les nutriments dont il a besoin, c'est le préserver. Préserver son corps, c'est préserver son autonomie et sa santé. Ensuite, on ne suit pas le régime que la voisine a lu dans le magazine ou que sa petite fille a trouvé sur le net. Oubliez le mot « régime ». J'entends encore trop souvent des dames âgées qui disent être au régime car elles se trouvent trop ronde. Si vous devez suivre une alimentation adaptée on parle alors d'une alimentation thérapeutique. Cette dernière doit être prescrite par un médecin et peut vous être expliquée par un diététicien – seule profession reconnue et protégée par un arrêté royal. Et enfin, il est conseillé d'adopter une alimentation saine et équilibrée répartie sur 3 repas principaux et des collations si besoin qui viennent compléter un repas. Un repas doit toujours contenir ces quatre éléments :

- Un apport en protéines : viande, poisson, œuf, produit laitier, légumineuses
- Un apport en féculent : pain, pâtes, riz, semoule, etc.
- Un apports en fruits ou en légumes
- Un apport en matière grasse de bonne qualité

5

LES PROTÉINES – par Marielle Poumay

Il est recommandé d'en consommer entre 1 et 1,2g/kg de poids idéal/jour ce qui correspond pour un homme de 75kg à une consommation allant de 75 à 90g par jour¹. Attention toutefois : on fait souvent le raccourci entre protéines et viande en disant donc c'est bon si je consomme 75g de viande lors de mon repas principal, mais 100g de viande contiennent seulement 20g de protéines. On remarque très fréquemment une baisse de la consommation de viande chez les personnes âgées (difficulté masticatoire, dégoût pour la viande rouge, coût, difficulté à trouver de bons produits comme dans le temps,..), il faut alors réfléchir à la remplacer pour assurer un bon apport en protéines. Vous pouvez la remplacer dans l'assiette par du poisson, des œufs, deux tranches de jambon blanc ou compenser en mangeant des collations lactées.

Les protéines jouent un rôle essentiel dans le maintien de la masse musculaire. Une consommation adéquate permet de réduire/ralenti la sarcopénie. Elles interviennent également dans le processus de renouvellement des tissus (bonne cicatrisation d'une plaie ou meilleure récupération après une intervention chirurgicale). Avec l'âge, le corps devient plus vulnérable aux infections, un apport en protéines permet un bon maintien des défenses immunitaires.

1 Volkert, Dorothee, et al. 2018. ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Clinical Nutrition*, 38, 10-47.

IV. «ÉVITER LES EXCÈS, S'AUTORISER DES ÉCARTS»

Dans cette partie, nous proposons de discuter ces recommandations nutritionnelles selon une démarche d'éducation permanente. Il ne s'agit nullement de contrevvenir aux propos de Marielle Poumay – qui s'avèrent tout à fait pertinents –, mais de les faire se rencontrer avec ceux tenus par des participants de nos tables de réflexion.

Le corps se présente comme un capital que la surveillance alimentaire, à l'instar de l'activité physique, permettrait de préserver. Le besoin en protéines des personnes âgées constitue un enjeu de santé scientifiquement reconnu qui prend de plus en plus d'ampleur dans le débat public⁴. La bonne alimentation – entendue dans cette analyse au sens nutritif et non pas gustatif ou hédonique – permet de préserver son corps des changements physiologiques inhérents au processus de vieillissement. À ce sujet, des études nous informent que les individus, en prenant de l'âge, adopteraient des habitudes culinaires en adéquation avec les normes définies par les politiques de santé publique⁵.

«J'ai pris ma retraite il y a deux ans, en période de Covid; pour m'occuper, j'ai commencé le sport. Je faisais beaucoup de cardio, mais je perdais du muscle. J'ai fait un contrôle pour objectiver.

Avec l'avancée en âge, on commence à perdre du muscle. C'est important de faire attention à sa musculature pour plus tard. J'ai commencé à prendre plus de protéines.»

Un participant de Bastogne

6

Il n'est pas surprenant que des seniors que nous avons rencontrés dans le cadre du projet *Alimentation durable* nous disent être attentifs à ce qui compose leur assiette. En effet, nombre de participants à nos tables de réflexion font attention à «dormir le ventre léger» et à réduire le gras, le sucre et l'alcool depuis qu'elles sont à la retraite. Pour autant, rares sont les personnes âgées qui mettent en place de véritables «stratégies d'anticipation» en vue de prévenir les risques liés au processus de vieillissement⁶ – à l'instar des propos ci-contre. Le plus souvent, les participants déclarent modifier leurs habitudes au fur et à mesure, en réaction à l'évolution de leur situation; c'est par exemple le cas d'une dame de La Louvière qui explique troquer «les anciennes sucreries par des tomates cerise». Finalement, et comme nous

4 Lepiller, Olivier, et Estelle Fourat. 2021. Vous reprendrez bien un peu de protéines? In N. Bricas, D. Conaré, & M. Walser, *Une écologie de l'alimentation* (p. 187-196). Éditions Quae.

5 Dion, Charlotte E., Séverine Gojard, Marie Plessz, et Marie Zins. 2020. Bien vieillir, bien manger? Avancée en âge et modifications de l'alimentation dans la cohorte Gazel. *Gérontologie et société*, 42/162(2), 99-120.

6 Leider, Blanche, Jacques Marquet, Alice Tilman, et Myriam Ghilain. 2017. Chapitre 4. Que signifie le bien vieillir? Une définition anticipative et participative. In Jean-Luc Guyot et Jacques Marquet, *Le bien vieillir en Wallonie. Enjeux et prospective* (p. 131-180). Presses Universitaires de Namur.

allons le voir dans la suite de cette analyse, les personnes âgées semblent moins adopter que négociateur de manière pragmatique les recommandations à bien se nourrir. La tendance générale, faisant consensus et commune aux différents groupes, est plutôt celle de l'équilibre nutritionnel : « éviter les excès, mais s'autoriser des écarts ».

V. BIEN MANGER, BIEN VIEILLIR ?

Bien vieillir est un horizon auquel chacun aspire probablement car, rappelle l'anthropologue Frédéric Balard, la vieillesse continue de faire figure de repoussoir dans notre société⁷. Il n'y a rien de surprenant à ce que les individus poursuivent un tel idéal ni à ce que les politiques publiques le promeuvent comme modèle normatif. Celles-ci encouragent, notamment par des actions de prévention, le vieillissement actif et en bonne santé de la population⁸. Comme l'explique alors Clémentine Guigourès, une enseignante en activité physique adaptée (EAPA) que nous avons rencontré dans le cadre du projet *Corps Accord* et dont la contribution fait l'objet d'une autre publication : « Pour aider dans [l]es transitions de l'âge, de nombreux plans voient le jour avec l'apparition de groupes autour du « bien vieillir » (comportant tant des programmes d'APA, d'équilibre, de nutrition, d'optimisation du domicile, d'accompagnement des aidants/aidés, etc.) pour donner des clés adaptatives pour ceux qui en ont besoin⁹. »

7

Dès lors, rien de surprenant à ce que la prévention nutritionnelle constitue « un mode de gestion publique du maintien des personnes âgées à domicile¹⁰ » : « Cuisiner si on a des problèmes de motricité fine... Préparer pendant des heures, rester longtemps assis ou debout, découper ses légumes, cela peut devenir beaucoup plus compliqué avec l'âge. »

Une participante de Bastogne

Selon les recommandations de Marielle Poumay, il faut continuer à exercer une activité physique et être attentif à

7 Balard, Frédéric. 2013. « Bien vieillir » et « faire bonne vieillesse ». Perspective anthropologique et paroles de centenaires. *Recherches sociologiques et anthropologiques*, 44(1), 75-95.

8 Alvarez, Stéphane. 2017. La politique de prévention en vue de « bien vieillir ». La production d'une norme contemporaine de vieillissement socialement située. In N. Burnay & C. Hummel, *Vieillesse et classes sociales* (p. 97-118). Peter Lang.

9 Pour aller plus loin, nous vous invitons à découvrir l'analyse « Ni canne ni déambulateur ». *Un partage d'expérience professionnelle* sur le site de notre association.

10 Cardon, Philippe. 2015. Gouverner de l'intérieur. La prévention nutritionnelle comme mode de gestion publique du maintien des personnes âgées à domicile. *Questions de communication*, 27(1), 63-77.

se nourrir correctement. «Voilà donc, conclut la diététicienne, le secret pour bien vieillir : entretenir son corps par le mouvement tout en lui apportant les nutriments essentiels à son bon fonctionnement.»

Il est néanmoins intéressant de discuter les portées d'un discours qui invite les personnes âgées à s'activer et à se responsabiliser. Avec le philosophe et sociologue Jean-Louis Genard, nous pourrions soutenir que cette «injonction à la participation participe d'un phénomène social global qui s'étaie sur une conception anthropologique selon laquelle l'humain a à être envisagé certes dans la tension entre autonomie et vulnérabilité, mais sous l'horizon normatif de l'activité et de la performance¹¹». Si l'avancée en âge est un «évolution naturelle» qui s'accompagne de changements physiologiques et de fragilités multiples, «cette perte d'autonomie n'est pas une fatalité». À lire les recommandations qui sont formulées, il faudrait rester actif, manger équilibrer, voire même être de nature optimiste... Mais sommes-nous tous également capables d'investir dans notre santé et dans notre corps. Sommes-tous également capables de bien manger pour bien vieillir ?

8

D'une part, des recherches en sociologie tendent à montrer que notre disposition à répondre à cet «idéal de gestion bio-réflexive du vieillir¹²» est loin d'aller de soi. Elle est socialement marquée, comme nous l'avons montré dans une précédente publication¹³. D'autre part, le grand âge se présente comme une «épreuve¹⁴» qui se caractérise par une série de nouveaux défis auxquels les personnes âgées sont inégalement confrontées : la diminution des ressources financières, les limitations fonctionnelles, l'amointrissement des relations sociales, les premiers soucis de santé, ... «*Cuisiner si on a des problèmes de motricité fine... Préparer pendant des heures, rester longtemps assis ou debout, découper ses légumes, cela peut devenir beaucoup plus compliqué avec l'âge*», dit une participante à Bastogne. Ces défis entraînent des réaménagements du régime alimentaire qui viennent symboliquement marquer leur avancée en âge¹⁵. L'incapacité à bien se nourrir les fragilise encore davantage

11 Genard, Jean-Louis. 2013. De la capacité, de la compétence, de l'empowerment, repenser l'anthropologie de la participation. *Politique et Sociétés*, 32(1), 43-62.

12 Voléry, Ingrid. 2017. Le «bien vieillir» à l'épreuve des rapports sociaux de classes, d'âge et de génération. Jalons pour une approche intersectionnelle du vieillissement. In Nathalie Burnay et Cornelia Hummel, *Vieillesse et classes sociales* (p. 97-118). Peter Lang.

13 Pour aller plus loin, nous vous invitons à découvrir l'analyse *Vieillir sans la vieillesse. Les inégalités sociales à l'épreuve du bien-vieillir* sur le site de notre association.

14 Caradec, Vincent. 2014. Transitions du vieillissement et épreuve du grand âge. In Cornelia Hummel, Isabelle Mallon, et Vincent Caradec, *Vieillesse et vieillissements. Regards sociologiques* (p. 273-292). Presses Universitaires de Rennes.

15 Cardon, Philippe, et Séverine Gojard. 2014. Dépendance culinaire et organisation domestique. Les enjeux quotidiens de l'alimentation des personnes âgées. In Cornelia Hummel, Isabelle Mallon, et Vincent Caradec, *Vieillesse et vieillissements. Regards sociologiques* (p. 293-304). Presses Universitaires de Rennes, p. 299)

et les éloignent un peu plus du modèle normatif du bien vieillir. Bref, comprenons que ce qui compose notre assiette ne dépend pas seulement de notre bonne volonté individuelle. Comme le dit une participante du groupe de Liège au sujet des petites pensions : « *Tout le monde n'a pas les moyens d'acheter du sain et du bon.* »

VI. CONCLUSION

Les recommandations à bien se nourrir participent d'une politique de prévention qui visent à accompagner les personnes âgées à mieux vivre leur vieillissement ; en cela, informer et sensibiliser notre public nous semble important. Pour autant, le rôle d'une association d'éducation permanente est d'ouvrir la réflexion. Les personnes âgées, disions-nous, négocient ces normes nutritionnelles avec pragmatisme. Vieillir actif et en bonne santé est un privilège que tout le monde n'a pas. Lequel ne dépend pas seulement d'une alimentation saine et équilibrée, et encore moins de la seule motivation à faire des choix rationnels et responsables entre bons et mauvais comportements alimentaires. L'attention que portent les politiques aux enjeux de l'alimentation des seniors ne peut faire fi d'une prise en considération des inégalités sociales de santé au grand âge.

OUVRONS LE DÉBAT

Bien que les politiques publiques encouragent un vieillissement en bonne santé en promouvant l'activité physique et une alimentation équilibrée, cette approche risque de masquer les inégalités sociales auxquelles font face de nombreux seniors. La capacité de bien se nourrir et de maintenir un mode de vie actif reste inégalement accessible, car celle-ci dépend notamment de ressources financières, de la santé physique et des soutiens sociaux disponibles. Par ailleurs, les défis liés au vieillissement, tels que les limitations fonctionnelles et la diminution des relations sociales, rendent encore plus difficile la mise en pratique des recommandations nutritionnelles. Comment les politiques et les initiatives citoyennes peuvent-elles être adaptées pour soutenir réellement tous les seniors, indépendamment de leurs conditions socio-économiques et de leurs capacités individuelles, afin de garantir un vieillissement en bonne santé pour tous ?

POUR ALLER PLUS LOIN

Découvrez nos autres publications sur le site de notre association :

10

- « *Ni canne ni déambulateur* ». *Un partage d'expérience professionnelle*, analyse, 2024.
- *Corps Accord. Retour sur un projet d'éducation permanente*, étude, 2024.
- *Alimentation durable. Retour sur un projet d'éducation permanente*, étude, 2024.

POUR NOUS SUIVRE

<https://www.ago-asbl.be/> et également sur Facebook

POUR NOUS CONTACTER

Adresse : Rue de Livourne, 25- 1050 Bruxelles

Téléphone : 02/ 538 10 48

Courriel : info@ago-asbl.be

ANALYSE RÉDIGÉE ET MISE EN PAGE PAR

Marin Buyse et Bertrand Gevart

AVEC LE SOUTIEN DE

