



Les comportements alimentaires des seniors

25 janvier 2005

Pascale HEBEL
Catherine GAIGNIER

CREDOC

L'ENTREPRISE DE RECHERCHE

Depuis sa création en 1953, le CRÉDOC analyse les **attentes, les aspirations et les comportements des Français** dans leurs multiples dimensions : consommateurs, acteurs de la vie économique ou sociale.

Il est organisé en cinq départements d'études, chacun spécialisé autour d'une thématique :

- les conditions de vie et aspirations des Français,
- la prospective de la consommation et le marketing,
- l'évaluation des politiques sociales,
- l'évaluation des politiques publiques,
- la dynamique des marchés et des territoires.

Pour ses clients, le CRÉDOC cherche à constituer une garantie :

- **de professionnalisme**, par la maîtrise des techniques de recueil, de traitement et d'analyse de l'information,
- **de déontologie**, par une exigence de rigueur à chaque étape de la réalisation des études,
- **de service**, par la disponibilité, l'écoute et la qualité de ses équipes.

LE DEPARTEMENT « CONSOMMATION »

25 ans d'expertise des comportements de consommation à votre service

NOS PRESTATIONS

- ✓ **Etudes de clientèle** : comportements, dépenses, consommation, attitudes, attentes, satisfaction et relation client,
- ✓ **Etudes de communication et d'image** : recherche d'axes de communication, pré et post tests publicitaires, image et notoriété,
- ✓ **Etudes de produits** : usage et attitudes, tests de concepts, tests de produits, mix, positionnement,
- ✓ **Etudes de tendances** : veille marketing, baromètres,
- ✓ **Interventions et journées de réflexion** en entreprise.

NOS OUTILS

- ✓ **Enquêtes quantitatives** : auprès d'échantillons représentatifs ou de groupes cibles, conduites par téléphone, en face-à-face, par voie postale ou par Internet, approches spécifiques (trade off, clients mystères, effet de gamme),
- ✓ **Enquêtes qualitatives** : entretiens individuels en face à face, entretiens de groupe, observations,
- ✓ **Le service d'enquêtes** : réseau d'enquêteurs dans toute la France, atelier téléphonique, CATI, CAPI,
- ✓ **Un système intégré pour le traitement des données** : constitution de bases de données, analyse des données, construction de typologies, analyse lexicale (logiciel Alceste).

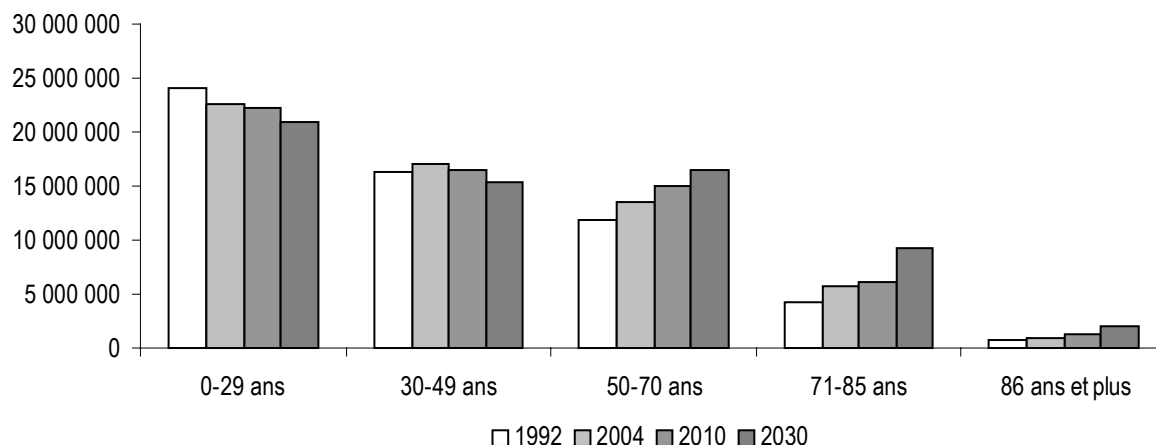
SOMMAIRE

La population des seniors est en croissance	4
.... elle représente la moitié du marché alimentaire.....	4
Les seniors sont de plus en plus adeptes de santé dans leur alimentation.....	5
... l'alimentation garde sa caractéristique première de plaisir.....	5
Les personnes seules ont tendance à moins manger	6
Plus de produits frais, moins d'aliments transformés pour les seniors	7
Des déficits calciques et protéiques chez certains seniors	8
Conclusions	9
ANNEXE - L'enquête alimentaire du CREDOC	10

La population des seniors est en croissance ...

Baisse de la fécondité, augmentation de l'espérance de vie et arrivée du côté des seniors de la première génération du baby boom sont autant de facteurs qui se combinent pour expliquer le vieillissement de la population française. La part des seniors (les 50 ans et plus) dans la population française devrait atteindre 35% en 2010 (soit plus de 21 millions de personnes), alors qu'elle n'était que de 27% en 1980 et 32% en 2004.

Figure 1 : Les plus de 50 ans dans la population (effectifs)

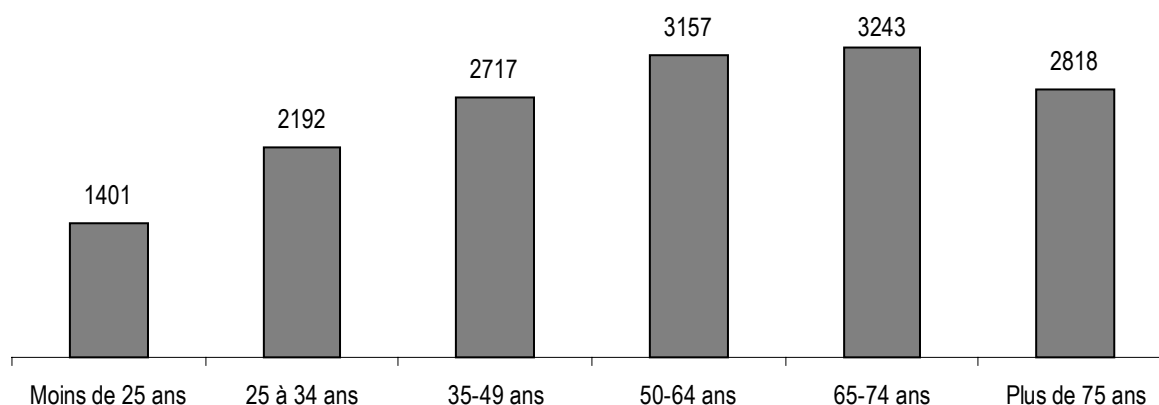


Source : INSEE, projections Omphale (scénario central)

.... elle représente la moitié du marché alimentaire

Plus encore que d'autres secteurs de grande consommation, l'alimentation est fortement liée à l'âge. Les seniors dépensent en moyenne plus pour l'alimentation : les 50 ans et plus dépensent 25% de plus que les moins de 50 ans lorsqu'on considère les dépenses moyennes par UC. Les seniors représentent 50% du marché total de l'alimentation à domicile en 2001, ils représenteront 54% du marché en 2010, par simple effet démographique.

Figure 2 : Dépenses annuelles moyennes en alimentation (hors boissons alcoolisées) en euros par UC¹ en 2001



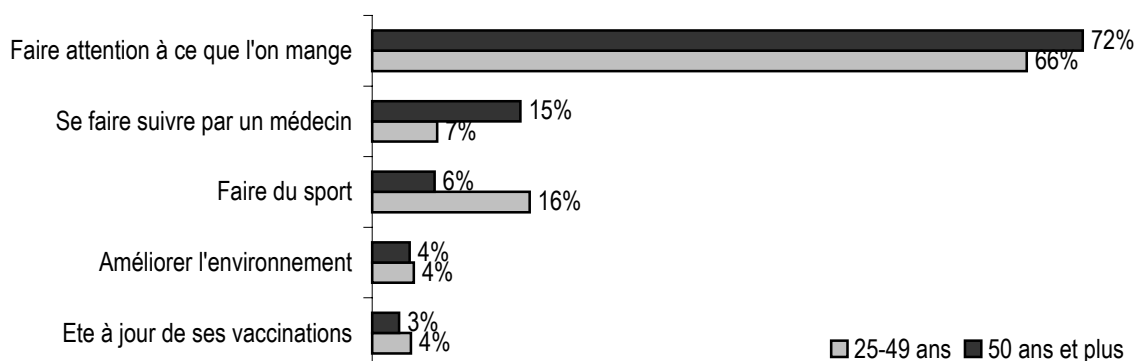
Source : Enquête Budget des ménages 2001 – INSEE

¹ UC : Unité de Consommation est l'échelle d'Oxford qui tient compte des réductions d'échelle dans le ménage. On affecte 1 au premier adulte, 0,5 au second et 0,3 à chaque enfant.

Les seniors sont de plus en plus adeptes de santé dans leur alimentation...

Les seniors plébiscitent l'alimentation comme premier moyen de prévention en matière de santé encore plus fortement que les populations plus jeunes (72% contre 66% pour les 25-49 ans). On observe une augmentation du lien entre alimentation et santé pour les seniors (87% en 2003 contre 79% en 2000) qui s'explique par un effet générationnel (la génération « Mai 68 » arrive du côté des seniors avec des préoccupations de santé plus fortes que les générations précédentes) et par un effet d'époque (la préoccupation santé dans le secteur de l'alimentation relayée par les médias concerne l'ensemble de la population y compris les plus âgés).

Figure 3 : En matière de santé, la prévention c'est ... (en premier lieu)

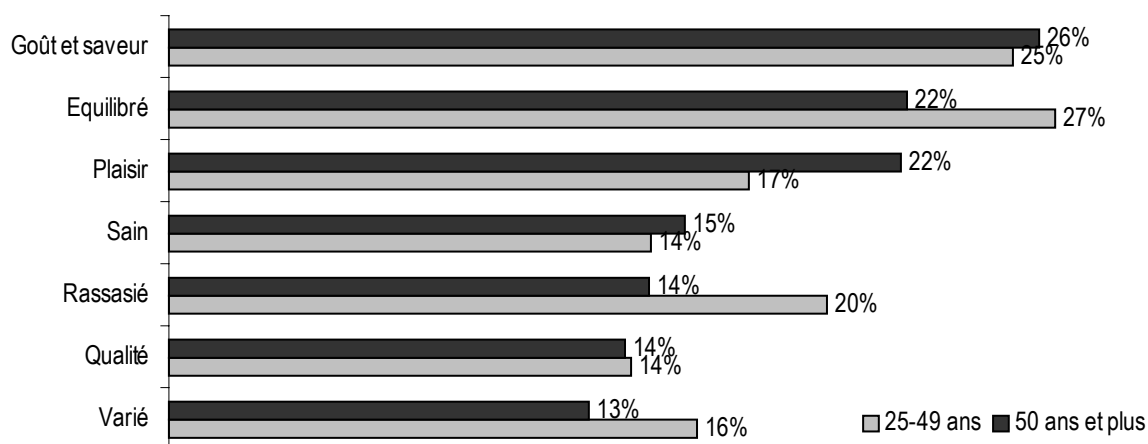


Source : Crédoc, Enquête CCAF 2004 – Volet CAF

... l'alimentation garde sa caractéristique première de plaisir

Le « bien-manger à la française » reste une valeur importante. Cette notion est incarnée avant tout par le goût que ce soit pour les plus jeunes ou, les seniors. L'équilibre arrive en seconde position, mais est une représentation qui concerne beaucoup plus les 25-49 ans que les seniors. Les seniors cherchent à travers l'alimentation un moyen de rester en bonne santé mais aussi un moyen de se faire plaisir (22% contre 17% pour les 25-49 ans). Ils cherchent moins un modèle alimentaire rassasiant que les plus jeunes (14% contre 20%).

Figure 4 : Si je vous dis bien manger à quoi pensez-vous ?

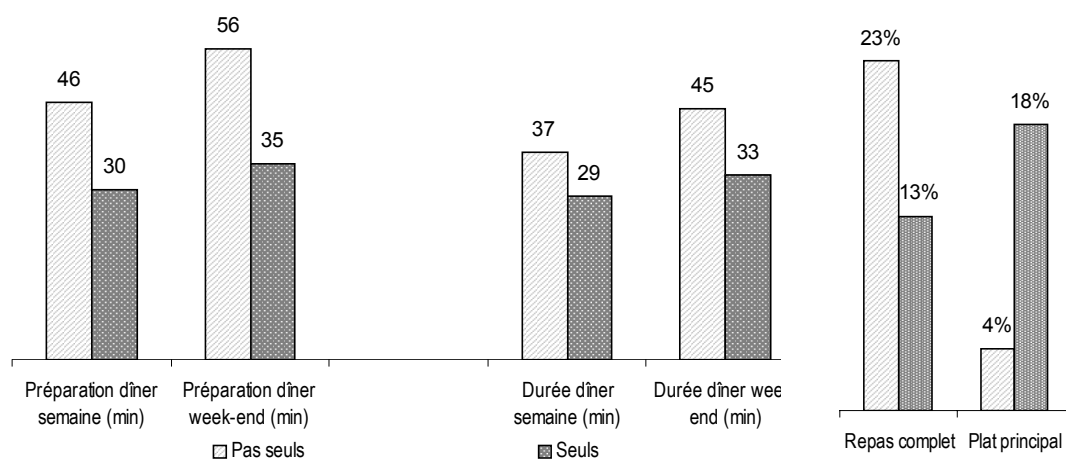


Source : Crédoc, Enquête CCAF 2004 – Volet CAF

Les personnes seules ont tendance à moins manger

La cible des personnes seules, pour la plupart des femmes, est particulièrement menacée par une mauvaise hygiène de vie. Les personnes qui vivent seules ont tendance à ne plus cuisiner, surtout si elles vivaient auparavant en famille. A la question « habituellement, le soir, que mange-t-on chez vous ? », 18% des seniors seuls prennent un plat unique le soir contre seulement 4% des seniors non célibataires. Autre fait nettement corrélé au précédent, la préparation du dîner et le dîner en tant que tel durent moins longtemps chez les seniors seuls. La solitude conduit à une alimentation moins riche où les viandes, les sauces, les charcuteries sont consommées en quantités plus faibles. Les apports protéiques sont plus faibles pour ces populations.

Figure 5 : Durée de préparation du dîner (min), durée du dîner (min), et proportion de seniors prenant au dîner un repas complet ou un plat unique (%)

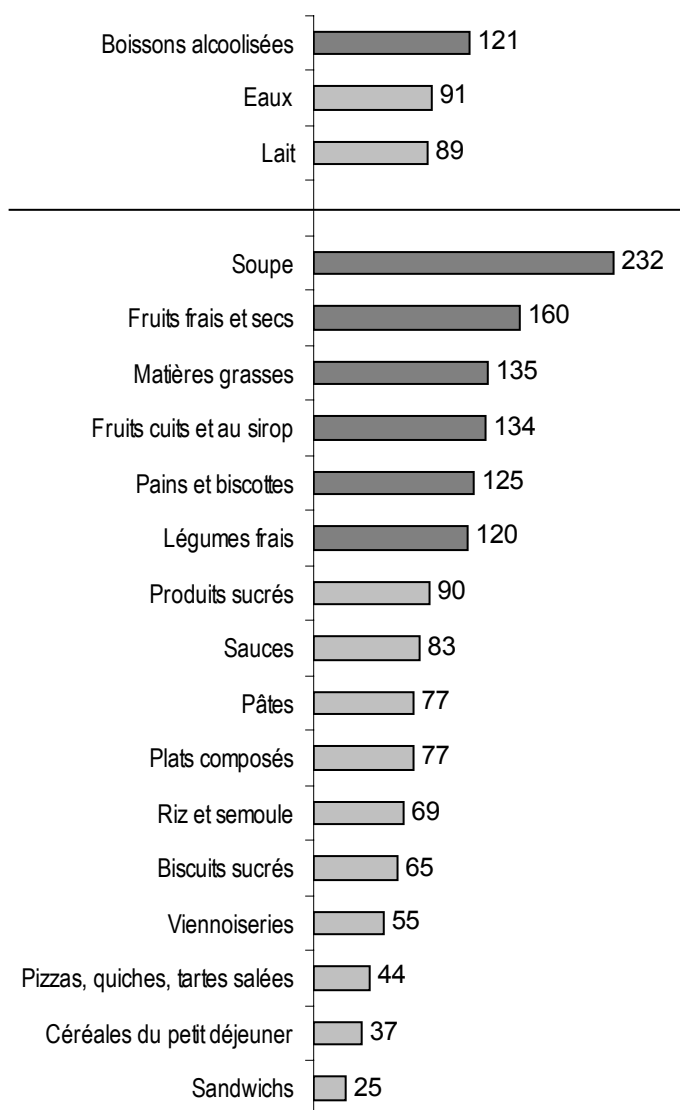


Source : Crédoc, Enquête CCAF 2004 – Volet INCA

Plus de produits frais, moins d'aliments transformés pour les seniors

Les seniors privilégient davantage que les 25-49 ans les fruits (frais, cuits, au sirop), les légumes frais et les soupes. Les jeunes seniors sont de plus en plus sensibles à un modèle s'appuyant sur une valorisation des micro-nutriments : le magnésium et les fibres. Toutefois, les seniors demeurent plus traditionnels que les 25-49 ans : le pain, le beurre mais aussi les boissons alcoolisées sont plus présents dans leur alimentation.

Figure 6 : Les préférences alimentaires des seniors (Base 100 pour les 25-49 ans)



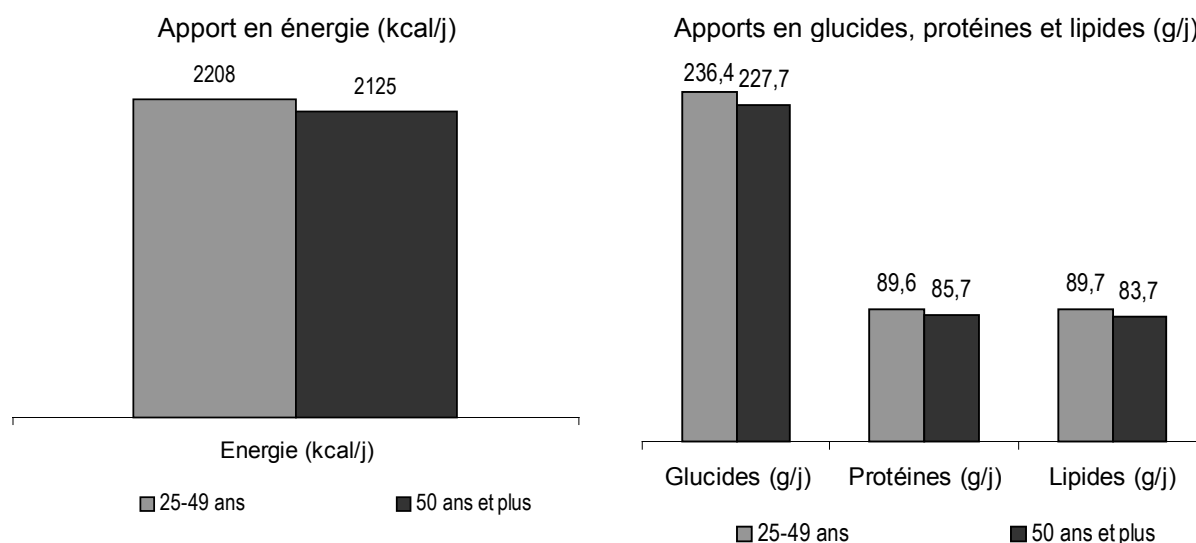
Source : Crédoc, Enquête CCAF 2004 – Volet INCA

Comme pour l'ensemble des adultes, les hommes seniors sont de plus gros mangeurs. Ils favorisent les produits à image terroir ainsi que les produits nourrissants. Ainsi, on note chez cette population un attrait particulier pour la charcuterie, le fromage, le pain, les sandwichs, les plats composés, les pommes de terre, les volailles, les viandes mais aussi les boissons alcoolisées. Les femmes de 50 ans et plus, plus soucieuses de leur ligne, boivent davantage d'eau et privilégient les produits d'ultra frais laitier dans leur alimentation.

Des déficits calciques et protéiques chez certains seniors

Il paraît primordial d'aborder ici le profil nutritionnel des seniors puisque ces derniers présentent plus souvent des déséquilibres nutritionnels. Chez les plus âgés des seniors, la sédentarité, l'état bucco-dentaire et les modifications du goût impliquent des changements d'alimentation. Le vieillissement physiologique se caractérise par un rendement métabolique moindre, une fonte musculaire progressive, mais aussi un métabolisme du calcium altéré. Ainsi, le corps médical recommande aux seniors de garder des apports énergétiques au même niveau que chez les plus jeunes, de veiller à des apports protéiques et calciques adéquats.

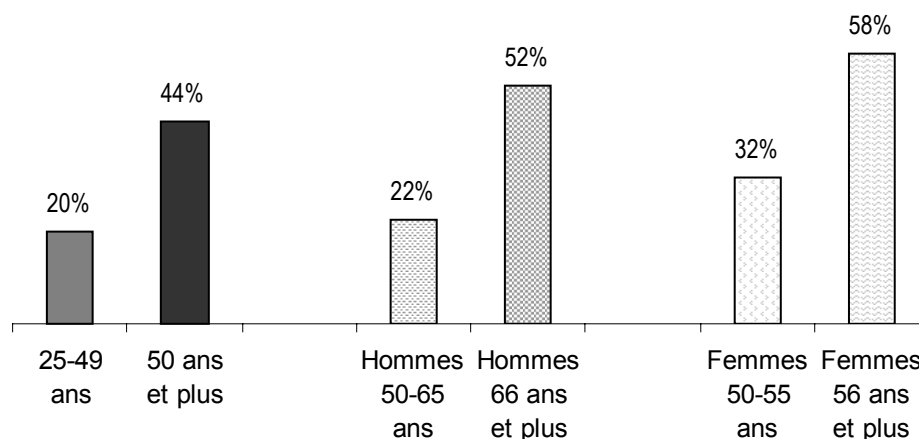
Figure 7 : Apports énergétiques, glucidiques, protéiques et lipidiques



Source : Crédoc, Enquête CCAF 2004 – Volet INCA

Les données de l'enquête CCAF 2004 montrent que **les seniors présentent des apports énergétiques, protéiques, lipidiques, glucidiques et calciques moindres** par rapport à ceux des 25-49 ans. Cette tendance s'accroît avec l'avancée en âge des seniors. En revanche, leur balance macro-nutritionnelle apparaît comparable à celle des plus jeunes.

Figure 8 : Proportion d'individus dont les apports en calcium se situent en deçà des 2/3 des ANC



Source : Crédoc, Enquête CCAF 2004 – Volet INCA

Plus de 4 seniors sur 10 présentent des apports calciques au dessous des 2/3 des ANC (Apports Nutritionnels Conseillés) contre 20% des 25-49 ans. La situation devient de plus en plus critique quand l'âge augmente : plus de la moitié des hommes de 66 ans et plus, et quasiment 60% des femmes de 56 ans et plus, affichent des apports en calcium en deçà des 2/3 des ANC. Près d'un tiers des hommes et des femmes de plus de 64 ans présentent des apports protéiques en deçà des ANC.

Conclusions

- La population des seniors est en mutation :
 - ✓ plus nombreuse (impact du papy boom),
 - ✓ plus disposée à vivre sa retraite de façon active (progrès prophylactiques) ,
 - ✓ jouant un rôle plus actif, plus fédérateur auprès de ses enfants et petits-enfants,
 - ✓ plus aisée financièrement (avec de forts revenus du patrimoine),
 - ✓ portée par une génération mutante, la première génération du baby boom, née entre 1945 et 1954, beaucoup plus nombreuse (+ 40% à la naissance par rapport à la génération précédente), et culturellement différente (génération se voulant inoxydable, décidée à faire "autrement", à faire ses propres expériences).
- Avec l'arrivée de la nouvelle génération de seniors, les préoccupations santé dans l'alimentation augmentent et les nouveaux produits aux promesses avantageuses séduisent de plus en plus cette population.
- Le vieillissement physiologique entraîne une baisse des capacités sensorielles et conduit à une réduction des quantités ingérées chez les plus âgés. La cible des personnes seules, pour la plupart des femmes, est particulièrement menacée par une mauvaise hygiène de vie. Cette cible a tendance à ne plus cuisiner et à consommer de moins en moins de viande.
- Le corps médical recommande aux seniors de garder des apports énergétiques au même niveau que chez les plus jeunes, de veiller à des apports protéiques et calciques adéquats. Pourtant, les apports énergétiques de seniors sont plus faibles que ceux des autres adultes. Près de 6 femmes de plus de 55 ans sur 10 et la moitié des hommes de plus de 65 ans présentent des apports calciques en deçà des 2/3 des ANC. Près d'un tiers des hommes et des femmes de plus de 64 ans présentent des apports protéiques en deçà des ANC. Pour une amélioration de leur état de santé, les seniors doivent corriger leur alimentation.

Vos Contacts :

Pascale Hébel – Directrice du Département Consommation du CREDOC
E-Mail : hebel@credoc.fr – tél : 01 40 77 85 42

Catherine Gagnier – Chef de projet au Département Consommation du CREDOC
E-Mail : gagnier@credoc.fr – tél : 01 40 77 85 36

ANNEXE - L'enquête alimentaire du CREDOC

Les tendances alimentaires

Comportements et Consommations Alimentaires des Français

CCAF 2004

Une enquête conçue

pour répondre aux questions stratégiques et marketing

Unique en son genre, l'enquête CCAF 2004 comporte deux volets, le volet « consommations », et le volet « comportements alimentaires » :

Le volet « consommations » :

La base de données sur les consommations porte sur 37 groupes d'aliments et 1200 produits différents. Elle permet d'analyser les consommations alimentaires à chaque repas (types de produits consommés, quantités, circonstances de consommation) et les profils nutritionnels individuels de manière très détaillée. Le relevé exhaustif des consommations alimentaires individuelles des enfants (3 à 14 ans) et des adultes (15 ans et plus) s'est effectué sur 4 vagues entre l'automne 2002 et l'été 2003, sur une période de sept jours consécutifs et à l'aide d'un carnet de consommation. L'identification des aliments et des portions était facilitée par l'utilisation d'un carnet photographique.

Le volet « comportements » :

Il traite des questions relatives aux comportements alimentaires des ménages français (circuits et stratégies d'achat, choix des produits, préparation, structure et prise des repas...). Il permet d'analyser les comportements alimentaires des individus, enfants (de 9 à 14 ans) et adultes (15 ans et plus) : opinions relatives à la santé et à la nutrition, critères de qualité, perception des risques, snacking, consommations à domicile et hors foyer, produits issus de l'agriculture biologique,....

Les informations sur les comportements alimentaires, des ménages et des individus, ont été recueillies en face à face, au domicile des personnes interrogées. Initiée pour la première fois en 1988, le volet comportements de CCAF 2004 est la 4ème vague de cette enquête. Le CRÉDOC étudie donc depuis 15 ans les comportements alimentaires des Français et propose une analyse des changements de comportements et des tendances qui s'annoncent ou se confirment.

CCAF 2004 apporte une innovation majeure par rapport aux enquêtes alimentaires passées. Dans la mesure où les mêmes individus ont été enquêtés pour les deux volets, elle offre la possibilité de croiser les données liées aux comportements et aux consommations alimentaires (au niveau global comme au niveau de groupes de consommateurs pré-identifiés à partir de leurs consommations).

Pour chaque groupe de produits (1200 produits différents, 37 groupes alimentaires), CCAF 2004 fournit, pour les adultes et les enfants :

- **L'évolution des quantités consommées individuellement entre 1994 et 2003**
 - **par occasion de consommation** : petit-déjeuner, déjeuner, dîner, goûter, encas,
 - **par lieu de consommation** : chez soi, chez des amis, sur le lieu de travail, à la cantine, au fast food - sandwicherie, au restaurant - cafétéria, au café, dans les transports, dans la rue.
- **Pour une cible particulière, par exemple les petits / moyens / gros consommateurs**
 - leur **profil socio-démographique**,
 - leur **profil en termes d'hygiène de vie** : pratique sportive, sédentarité, IMC (Indice de Masse Corporelle), suivi d'un régime...,
 - leur **profil alimentaire** : types et quantités de produits consommés, indice de diversité alimentaire,
 - leur **profil nutritionnel** : apports en énergie, en macro-nutriments (glucides, lipides...), vitamines et minéraux.
- **Les comportements et opinions en matière de motivations d'achat, de goût, de santé/nutrition, de sécurité, d'approvisionnement, de préparation et de prise alimentaire.**

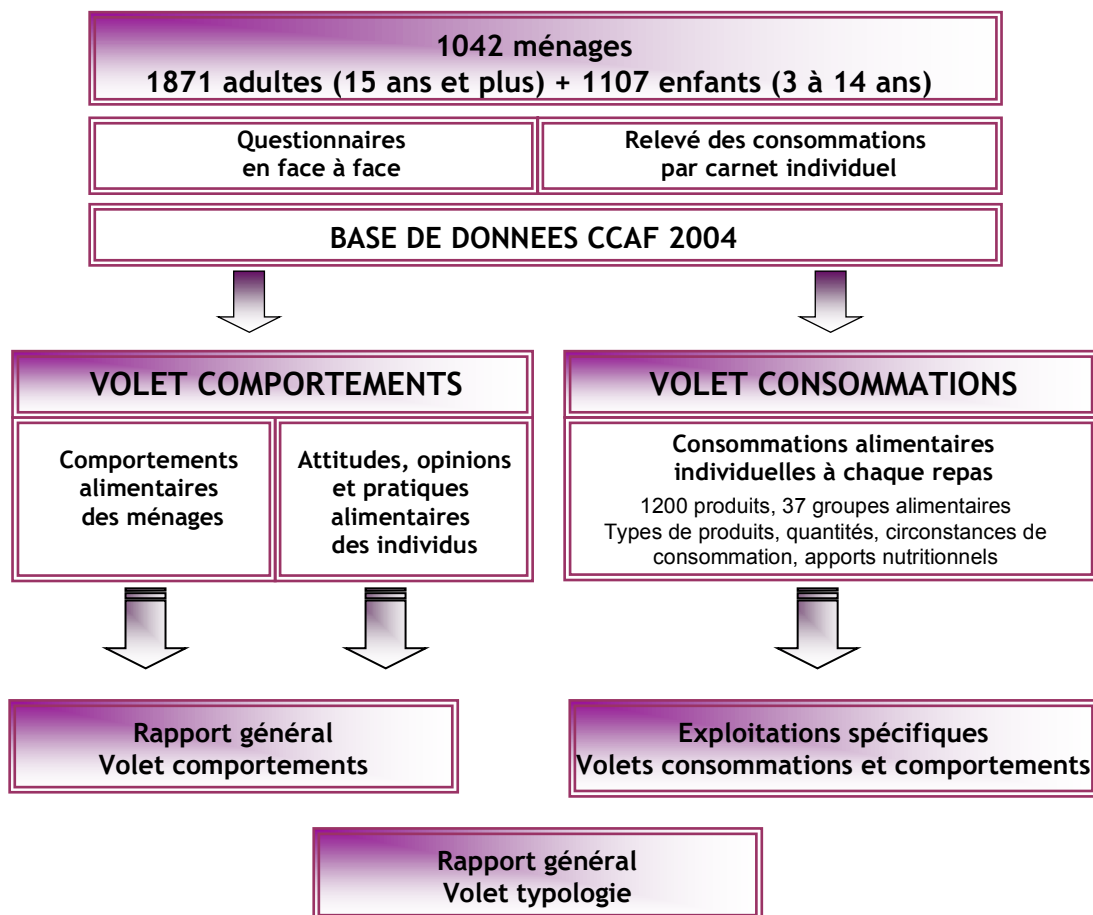
A partir des données individuelles de consommation, CCAF 2004 permet de **simuler des ajouts d'ingrédients** et de préparer les dossiers **d'allégations nutritionnelles** auprès des pouvoirs publics. CCAF 2004 fournit :

- Un **bilan détaillé des apports nutritionnels** de la population (enfants, adolescents, adultes) :
 - ✓ **Apports en énergie, macro et micro-nutriments** : moyennes journalières, répartition par occasion de consommation et situation par rapport aux Apports Nutritionnels Conseillés (ANC)
 - ✓ **Evolution des apports nutritionnels depuis INCA 1999**
- **Hiérarchie des contributions des groupes d'aliments** pour l'ensemble des macro et micro-nutriments

CCAF 2004 permet d'analyser en dynamique (depuis 1988, 5 points) les attitudes, les opinions et les comportements des adultes et des enfants sur le plan :

- | | | |
|--|--|---------------------------------|
| • des motivations d'achat | • des rythmes alimentaires | • de la sécurité |
| • des modes d'approvisionnement | • de la perception du goût | |
| • de la préparation des repas | • des occasions de consommation | • de la santé/ nutrition |

L'enquête **CCAF 2004** est la première enquête qui permet de croiser les usages, attitudes, comportements et consommations alimentaires des Français.



Tous les documents issus de l'enquête CCAF 2004 (rapport général portant sur le volet comportements et rapports issus des exploitations spécifiques) se structurent de la manière suivante :

- **Un rapport rédigé** (versions papier et électronique) : Analyse thématique des résultats illustrée par de nombreux graphiques et tableaux commentés.
- **Une synthèse** : Reprenant les principaux enseignements du rapport.
- **Des annexes statistiques** : Reprenant l'ensemble des résultats.
- Une **présentation orale** ou une **session de travail d'une demi-journée** : avec un des directeurs d'études du département « Consommation » du CREDOC.