DÉCRYPTAGE

UN SUPPLÉMENT DU SERVICE MÉDIAS ET OPINION

Alimentation des séniors : bien manger pour bien vieillir

INRAE

DÉCRYPTAGE

EN BREF

L'alimentation est un sujet central dans notre quotidien. Tout au long de la vie, nous tissons avec elle un rapport particulier: habitudes, préférences, souvenirs… En plus d'être vitale, elle impacte fortement notre bien-être et notre état de santé.

En vieillissant, bien se nourrir devient un facteur clé pour préserver son capital santé et prévenir la survenue de maladies liées à l'âge. Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas parce qu'on vieillit qu'on doit moins manger. Avec l'avancée en âge, il est important de maintenir une alimentation adaptée en termes de qualité et de quantité pour couvrir ses besoins nutritionnels. Pour autant, il ne faut pas négliger le plaisir de manger et les sensations qui l'accompagnent. Les modes de vie des séniors sont variables et, du domicile à l'institution médicale, leur alimentation doit se structurer autour de trois piliers essentiels que sont la nutrition, la sensorialité et la convivialité.

Une perte d'appétit est fréquemment observée avec l'avancée en âge. Il en existe de nombreuses causes (troubles bucco-dentaires, solitude, maladie…) qui ont des conséquences négatives pour la santé et l'autonomie de la personne âgée. La diminution des apports alimentaires augmente le risque de dénutrition. En France, en 2025, cette maladie touche près de 2 millions de personnes et on estime, en Europe, qu'environ 1 personne âgée sur 4 présente un risque élevé de dénutrition. Cela représente 4 à 10 % des plus de 70 ans vivant à domicile. Ce risque est accru dans les établissements de soins et les hôpitaux (jusqu'à 50 % des séniors hospitalisés sont dénutris).

Sur cette thématique, les travaux d'INRAE mobilisent plusieurs disciplines (nutrition, neurosciences, génétique, psychologie, sociologie…), en collaboration avec les acteurs de terrain (gériatres, diététiciens, dentistes, EHPAD, hôpitaux, cuisiniers…) et les partenaires académiques (CHU, CNRS, Inserm, universités…). Les scientifiques abordent ainsi la thématique de l'alimentation des séniors avec une approche intégrée et tournée vers les solutions de demain.

Avec ce nouveau numéro de Décryptage, appréhendez la diversité des recherches menées sur l'alimentation des séniors, pour en comprendre les enjeux et découvrir les solutions apportées par les scientifiques.

INRAE

DÉCRYPTAGE

LEXIQUE

Dénutrition : état pathologique caractérisé par un déséquilibre entre les apports nutritionnels et les besoins de l'organisme, conduisant notamment à une insuffisance en énergie et/ou en protéines.

DMLA : la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est une maladie chronique de l'œil qui touche la macula, la zone centrale de la rétine. Il s'agit de la première cause de handicap visuel chez les plus de 50 ans en France.

Palatable : qualifie un aliment ou un plat qui a bon goût et procure une sensation agréable lors de sa consommation.

Phénotype : l'ensemble des traits et des caractères observables d'un organisme vivant.

Protéines : un des trois grands groupes de macronutriments (avec les glucides et les lipides), constitué de chaînes de petites molécules appelées acides aminés. Elles contribuent au maintien de la masse musculaire et aux défenses immunitaires.

Sarcopénie : maladie résultant d'une perte progressive et involontaire de la masse, de la force et de la fonction des muscles, dont le risque s'accroit au cours du vieillissement.

Sénior : il n'existe pas de seuil d'âge formel pour être considéré comme sénior. En recherche, les scientifiques travaillent en général avec des personnes ayant a minima 70 ans. Le passage à la retraite est également un déterminant important.

INRAE

DÉCRYPTAGE

Alimentation des séniors : bien manger pour bien vieillir

Expérimentation

Alimentation en Part'AGE (Auvergne-Rhône-Alpes) / projet de sciences participatives débuté en 2023 pour optimiser l'alimentation des plus de 55 ans. **Objectif ?** Toucher 1000 personnes grâce à une box de phénotypage à domicile pour proposer une stratégie de nutrition sur-mesure.

Reproduire la digestion des séniors (Rennes) / en laboratoire, reproduction fidèle des différentes phases de la digestion des séniors (phase orale, puis estomac, puis intestin grêle). Protocole *in vitro* mis au point dans le cadre du projet européen EAT4AGE, il fait aujourd'hui consensus à l'international.

Associer nutrition et sensorialité (Dijon) / en collaboration avec le CHU de Dijon, co-création de recettes avec des consommateurs séniors pour combiner objectif de couverture des besoins nutritionnels tout en respectant leurs préférences sensorielles et leurs habitudes de vie. Expérimenter avec les séniors leurs repas de demain.

Aperçu

FORTIPHY : projet de recherche européen de développement de solutions innovantes pour enrichir les repas des séniors en baisse d'appétit. **Comment ?** En augmentant les apports en calories et en protéines sans modifier la taille des portions, tout en favorisant une activité physique adaptée. Pourquoi ? Prévenir le risque de dénutrition tout en maintenant le plaisir à manger.

P-PROBS et APPETITE/Protéines végétales : comment les séniors peuvent-ils végétaliser leurs apports en protéines ?
La méthode ? Ces projets étudient différentes approches (comportements alimentaires, préservation de la santé musculaire et vasculaire…) pour accompagner cette démarche : compléments protéinés, habitudes culinaires, modes de vie, etc.

Cohorte NutriNet-Santé : recherches menées notamment sur les déterminants de la qualité de l'alimentation des séniors, ou encore l'établissement du lien entre alimentation des séniors et mémoire. À partir des données recueillies sur plus de 20 000 volontaires.

Solutions

Biomarqueur RetiNov et Tina® : innovation technologique associant INRAE et la start-up française RetiNov pour détecter, à la maison, les marqueurs précoces de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). **Comment ?** Grâce à un test sanguin à domicile et la plateforme digitale Tina®. Le kit est actuellement commercialisé aux États-Unis et au Canada.

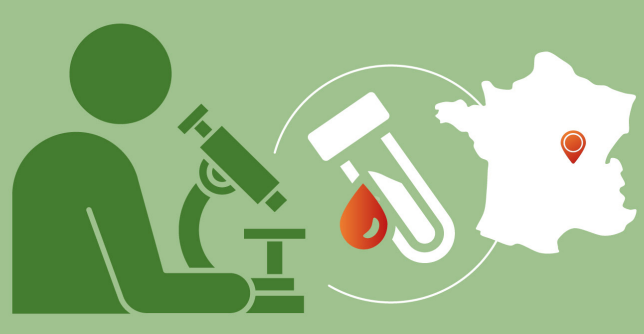
Guides et livres de recettes : le guide *Grand âge & petit appétit*, les livres *Fortifier mes repas du quotidien : astuces et recettes* (recettes enrichies), *Des viandes tendres & juteuses : techniques et recettes* (capacités bucco-dentaires des séniors), ou encore *Des poissons aux légumes colorés, astuces et recettes* (prévention de la DMLA, etc.). Tous disponibles gratuitement en ligne, ils ont vocation à être mis à disposition du plus grand nombre.

GRASP : un outil pour les professionnels de santé mis à disposition gratuitement en ligne pour interpréter facilement la force musculaire et repérer précocement les personnes en situation de fragilité musculaire. **Objectif ?** Accompagner la prévention et le diagnostic de la sarcopénie.

« Pas de retraite pour la fourchette ! »
Dr Monique Ferry (gériatre)

Comprendre les besoins des séniors

Étudier leurs modes de vie et leurs besoins spécifiques pour mieux les accompagner dans leur alimentation.



Accompagner au quotidien

Donner des repères et conseils à travers des guides et livres de recette du quotidien.





Aider à la prévention et au diagnostic des maladies liées à l'âge

Prévenir la dénutrition, la sarcopénie et la DMLA.

Réfléchir à l'alimentation de demain

Co-construire les recherches avec les personnes concernées, étudier l'importance de la sociabilité et de la convivialité avant et pendant les repas.



16,4 % personnes de plus de 70 ans en France au 1er janvier 2026

1 sénior 4 est à risque de dénutrition en Europe

8/10 personnes ne mangent pas suffisamment en institution

1 à 1,2 g de protéines/kg corporels/jour pour les personnes de 70 ans et +

INRAE

Conception & réalisation : © Studio graphique - INRAE-Direction de la communication

DÉCRYPTAGE

UN SUPPLÉMENT DU SERVICE MÉDIAS ET OPINION

Centre-siège Paris-Antony
Service Médias et opinion
Tél. : +33 (0)1 42 75 91 86
presse@inrae.fr

Rejoignez-nous sur :

inrae.fr/presse

Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

INRAE

Novembre 2026/Conception & réalisation : Studio graphique - INRAE-Direction de la communication / Photo : © Adobe Stock