



MASTER SCIENCES SOCIALES

Parcours « Sciences Sociales Appliquées à l'Alimentation »

MÉMOIRE DE DEUXIÈME ANNÉE

Représentations genrées dans l'alimentation des personnes âgées

Présenté par :

Yasmine Mouelhi

Année universitaire : **2022– 2023**

Sous la direction de : **Christophe Serra-Mallol**

L'ISTHIA de l'Université Toulouse- Jean Jaurès n'entend donner aucune approbation, ni improbation dans les projets tuteurés et mémoires de recherche. Les opinions qui y sont développées doivent être considérées comme propre à leur auteur(e).

« Le temps d'une querelle de vieillesse, on rajeunit. »

Taha-Hassine FERHAT

Représentations genrées dans l'alimentation des personnes âgées

Remerciements

Tout d'abord, je tiens à remercier Monsieur Christophe Serra Mallol, mon directeur de mémoire, d'avoir accepté de m'accompagner tout au long du travail de ce mémoire, pour son aide et ses conseils ainsi que de son soutien durant les trois années de formation. Il m'a donné de nombreuses pistes de réflexion pour mener à bien ce travail de recherche.

Je remercie Julie Mayer, ma tutrice de stage, d'avoir partagé ses précieux travaux et ses conseils tout au long de ce stage pour enrichir ce travail. Merci de m'avoir accepté en tant que stagiaire, ce fut un honneur pour moi d'avoir participé à ta recherche de thèse, pour ta bienveillance et ton écoute et tes précieux conseils sur le plan professionnel et personnel.

Je tiens à remercier toute l'équipe du Groupe SOS, et spécialement Catherine Doré, pour les moments de convivialité et de partage, merci de m'avoir accompagné dans tes missions, les trajets de voiture partagés ensemble et de ton amitié.

Je remercie tous les participants aux ateliers cuisine : les chefs, les diététiciennes : merci pour les moments de partage autour de délicieux repas, pour les rires et les moments précieux partagés ensemble. Un grand merci pour les participants, ce travail n'aurait jamais abouti sans vos expériences et participation aux entretiens.

Je remercie l'ensemble du corps professoral de L'ISTHIA et particulièrement notre responsable de formation Madame Anne Dupuy pour nous avoir transmis sa passion de la sociologie de l'alimentation, et Monsieur Jean-Pierre Poulain pour avoir partagé ses travaux passionnants.

Enfin, je remercie ma famille et mes proches en Tunisie : ma mère, ma tante, mes frères, mes amis d'enfance, malgré la distance, vous m'avez aidé à surmonter les moments de doute et trois années d'étude stressantes ! Merci pour votre soutien et vos encouragements au quotidien.

C'est grâce à vous que je garde un petit bout de ma Tunisie avec moi.

Table des matières

Introduction Générale	7
Partie 1. Conceptualisation et apports théoriques	9
Introduction à la partie I	10
Chapitre 1 : Les Séniors	11
1. Identification de la population	11
2. Les différentes phases de la vie des séniors	16
3. Sociabilité des personnes âgées : adaptations face aux changements	19
Chapitre 2 : Séniors et alimentation	22
1. Alimentation des personnes âgées	24
Chapitre 3 : Alimentation et genre	27
1. Le Genre dans la littérature	27
2. Division sexuelle du travail	30
3. Vieillir au féminin	34
Conclusion	37
Partie 2 : Méthodologie	38
Introduction à la partie II	39
Chapitre 1 : Structure, missions de stage et positionnement.....	40
1. Travailler au sein du Groupe SOS	40
2. Les missions confiées, cadrage de l'étude.....	43
3. Mon positionnement	46
Chapitre 2 : Problématique et hypothèses	49
1. Pistes de réflexion	49
2. Construction de la problématique	51
3. Construction des hypothèses.....	52
Chapitre 3 : Méthodologie adaptée et mise en place sur terrain.....	55

1. Rappel des méthodes employées en sciences sociales.....	55
2. Choix des méthodes	59
3. Mise en place de la méthodologie sur le terrain.....	67
Conclusion	69
Partie 3. Terrains de recherche, résultats et retour réflexifs	70
Introduction à la partie III	71
Chapitre 1 : Première hypothèse :	
Une certaine typologie de liens sociaux est liée à un plus fort risque de dénutrition : faible fréquence des repas partagés, souffre de solitude, non satisfait du soutien apporté.	72
1. Rappel de notre hypothèse	72
2. Analyses descriptives	73
Chapitre 2 : Deuxième hypothèse : : La fréquentation des ateliers cuisine et recevoir des conseils diététiques concernent plus les femmes que les hommes.....	85
1. Rappel de notre hypothèse	85
2. Résultats	86
3. Retour sur la problématique	
Chapitre 3 : Retour sur la recherche réalisée	95
1. Les apports	96
2. Poursuite	97
Conclusion	99
Conclusion Générale	100

Introduction Générale :

La sociologie de la famille sert à mieux comprendre la société et les interactions entre les individus mais aussi à penser et donc comprendre les articulations entre le milieu scientifique et les dimensions sociales .

Du fait toutes ces questions qu'envisage la sociologie ont orienté mes intérêts vers des domaines et sujets que je pensais éloignés de ma spécialité initiale qui est la nutrition , et donc découvrir la différence entre l'alimentation répondant à des besoins vitaux et dans ses dimensions sociales, culturelles et sémantiques . Et donc la sociologie a fait naître en moi un rêve ou un projet de vie que je n'ai pas cessé d'y penser c'est celui du problème du genre, malgré d'avoir vécu dans une famille progressiste et libre d'esprit où je n'ai subi aucune sorte de discrimination ma société d'appartenance qui est masculine par excellence et la souffrance des femmes m'ont toujours marqué l'esprit et l'âme.

Cette articulation renvoie à des questions socioéconomiques culturelles telle que la question l'égalité des sexes face à l'emploi ,et implique par ailleurs un partage équitable des tâches ménagères et domestiques ,et l'éducation des enfants entre les hommes et les femmes, elle pose bien entendu des questions religieuses notamment dans les sociétés arabo-musulmanes telle que le refus du travail de la femme sous prétexte que son statut social et même naturel est d'être femme de foyer , et on peut même dire que la femme dans ces sociétés est culpabilise par l'augmentation du taux du chômage par son entrée sur le marché du travail.

Dans le cadre de cette réflexion autour de l'alimentation j'ai pensé à étudier le rôle de du genre dans l'acte alimentaire des séniors . Ainsi ma question de départ serait :

Comment le genre se traduit-il dans les comportements alimentaires des personnes âgées ?

Des travaux sur l'alimentation des séniors ont été menés faisant intervenir de nombreuses disciplines telles que la sociologie, l'ethnologie, biologie ou santé publique, l'économie, la géographie, etc. Ce sont principalement des œuvres de nature exploratoire. Les sujets les plus discutés et les plus évidentes sont les habitudes alimentaires ou les plus faciles à quantifier tel que les profils nutritionnels et l'offre et la consommation (individuelle ou domestique). Les thèmes ont été largement traités en terme quantitative plutôt que qualitative . D'autres sujets, tel que les manières de table, les compétences culinaires ont également été traités.

L'alimentation des séniors est souvent étudiée dans un cadre éducatif et sanitaire et dans le cadre global de la nutrition familiale. Cependant certains aspects du régime alimentaire des séniors méritent une compréhension approfondie, en particulier dans un cadre sociologique.

J'envisagerai de présenter mon travail dans la démarche suivante :

Une première partie sera consacré au cadre théorique sur le sujet de notre mémoire

Une deuxième partie sera consacré à l'exposition de nos hypothèses et les différentes méthodes des sciences sociales pouvant y répondre .

Une troisième et dernière partie fera objet des analyses et principaux résultats visant à étudier la véracité de nos hypothèses .

Partie I : Conceptualisation et apports théoriques

Introduction à la partie I :

Cette première partie de notre travail de recherche présentera le cadre théorique qui va nous servir à définir les concepts qu'on souhaite aborder .

Nous présenterons les séniors en tant que population cible en citant les caractéristiques de vie qui peuvent influencer leurs comportements alimentaires .

Nous terminerons cette partie par proposer une approche via le Genre .

Cette première partie va nous permettre d'envisager notre sujet en sa globalité , d'apporter des premières réflexions à son étude , premières pierres indispensables à la réalisation d'un travail solide .

Chapitre 1 : Les séniors

Dans ce premier chapitre, nous allons identifier notre population et décrire les différentes phases de la vie des personnes âgées.

1. Identification de la population :

1.1.Sénior : Etymologie

Le nom « Sénior » est l'appellation qu'on donne aux personnes âgées en France pour éviter des appellations péjoratives comme « vieux », « âgées » ou encore « vieillards ».¹ Cette appellation vient du mot latin « senex » qui veut dire « plus vieux ».

Cette appellation est originaire du Marketing pour distinguer la clientèle des personnes âgées, afin de subvenir à leurs besoins économiques d'où le but de la « Silver Economy ».

La silver économie est une stratégie originaire du Japon qui a construit le premier « silver market » pour subvenir aux besoins des séniors en leur offrant des produits et des activités qui leur conviennent à leurs âges.

C'est une stratégie qui a contribué non seulement à une richesse économique mais aussi à trouver des opportunités de travail pour les personnes âgées après leur passage à la retraite, à encourager les gouvernements et à renforcer les systèmes de soins et de santé.²

La définition du mot sénior varie d'un monde à un autre. Dans le monde professionnel, on appelle sénior toute personne ayant dépassé les 45 ans en fonction de leurs expériences passées au travail. Dans le monde de la santé, on vieillit lorsque notre corps n'est plus adapté à réaliser ses fonctions au naturel comme avant.

En effet, l'OMS définit le vieillissement de point de vue biologique en étant « *l'accumulation des détériorations cellulaires en évoluant dans le temps, ce qui peut causer une régression des capacités physiques et mentales. Cependant le processus de vieillissement dépend d'une personne à une autre et aussi de plusieurs facteurs comme les facteurs génétiques et les événements vécus.* »

¹ <https://www.nouvelleviepro.fr/a-quel-age-devient-on-senior-en-france#:~:text=50%20ans%20est%20l'%C3%A2ge,%C3%A9tant%20C3%A0%20un%20C3%A2ge%20charni%C3%A8re.>

² <https://www.iberdrola.com/innovation/silver-economy#:~:text=The%20silver%20economy%20includes%20all,needs%20of%20people%20over%2050.>

1.2.A quel âge devient-on sénior ?

L'âge a plusieurs significations et représentations ; on peut parler d'âge chronologique et d'âge biologique indépendamment de la personne et de ses traits génétiques.

Dans le monde de la diététique on classifie les personnes âgées comme tel :

- Sujet âgée : de 65 à 70 ans
- Sujet vieillard : 70 à 85 ans
- Sujet grand vieillard : au-delà de 85 ans

On note aussi que les personnes âgées sont classifiées selon leur degré de dépendance, pour évaluer cela, certains EHPAD en France ont mis en disposition un outil de mesure nommé le GIR « Groupe Iso-Ressources » ; provenant de la grille AGGIR « Autonomie, Gérontologie Groupe Iso Ressources », cet outil n'est pas une classification d'âge mais il est utilisé par des professionnels de santé en EHPAD pour classer les séniors selon leurs degré d'autonomie et pour voir s'ils sont éligibles ou pas à l'APA (l'Allocation Personnelle d'Autonomie).³

Figure 1 : Grille AGGIR

Groupe GIR	Niveau de dépendance
GIR 1	Perte d'autonomie mentale, corporelle, locomotrice et sociale
GIR 2	Fonctions mentales partiellement altérées mais capacités motrices conservées
GIR 3	Autonomie mentale mais besoin d'aide pour les soins corporels
GIR 4	Autonomie mentale et capacité à se déplacer au sein du domicile, mais des difficultés sur certaines tâches quotidiennes
GIR 5	Autonomie mentale totale et aucun problème pour ses déplacements dans son logement
GIR 6	Aucun problème dans la réalisation des actes de la vie courante

Source : Fédération des malades et Handicapés

³ <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/>

Comme le présente la figure, il existe six classifications de dépendance allant de GIR 1 comme étant le plus dépendant et GIR 6 en étant le moins dépendant.

Plusieurs sociologues et philosophes ont choisi de classer les personnes âgées selon plusieurs nomenclatures : on entend parler de troisième et quatrième âge, grands séniors, aînées

Le terme sénior est souvent utilisé dans le monde professionnel ; pour classer les employés selon leurs anciennetés, une personne qui a passé plus de temps au travail en s'approchant de la retraite est nommé sénior. Alors que l'attribution « personne âgée » est plutôt liée au processus de vieillissement ; l'individu devient âgé s'il développe des caractéristiques physiologiques (vieillesse biologique), et sociaux (classifications sociales).

Claude Jeandel, biographe et Responsable du pôle de gériatrie du CHU de Montpellier, explique le processus de vieillissement comme ceci :

1.2.1. Vieillesse physiologique :

Représente tous les changements corporelles et physiologiques qui apparaissent progressivement avec l'âge. « *Le vieillissement peut se définir comme l'action du temps sur les êtres vivants et comme l'ensemble des processus moléculaires, cellulaires, histologiques, physiologiques et psychologiques qui accompagnent l'avance en âge.* »⁴

1.2.2. Vieillesse sociale :

Représente le vécu et les expériences de vie de chaque individu, aussi catégorisé par la société et les différentes normes sociales, le vieillissement d'un individu ne se présente qu'après le passage de certains événements dans la vie comme le passage à la retraite, enfants quittant le domicile, les maladies.

Jeandel distingue aussi d'autres types de vieillissement :

- Le vieillissement réussi : qui consiste à vieillir dans des bonnes conditions physiques et mentales.
- Le vieillissement usuel : consiste à une évolution « normale » dans l'âge ; le corps vieillit, certaines capacités physiologiques ne sont plus les mêmes mais sans présenter des risques de maladies.

⁴ Les différents parcours du vieillissement, Claude Jeandel, Les Tribunes de la santé 2005/2 (no 7), pages 25 à 35

- Le vieillissement avec morbidités : concerne les détériorations physiques et psychologiques qui sont accentuées avec l'âge.

L'INSEE définit l'âge du vieillissement à partir de 50 ans, plus précisément à partir de la tranche d'âge allant de 55 à 64 ans en classifiant les personnes âgées en tant que :

- Jeunes séniors : qui sont en transition entre la vie professionnelle et le passage à la retraite.
- Les grands séniors âgés de 75 ans et plus

L'INSEE classe également les séniors selon leur degré d'indépendance selon la Grille d'AGIR, mentionné précédemment.⁵

L'OMS définit l'âge du vieillissement à partir de 60 ans, en étant l'âge où l'individu commence à développer les premiers signes de vieillesse ; l'individu devient dans l'incapacité de réaliser certains fonctionnements comme en étant plus jeune, cela dit, il existe des personnes âgées de 80 ans qui sont plus actives et ne présentent aucune anomalie corporelle, cela dépend de chaque individu.⁶

1.3. Les séniors en France :

L'organisation mondiale de la santé, estime qu'en 2030, le 1/6 de la population mondiale va atteindre plus de 60 ans d'âge. En 2020, les personnes âgées de plus de 60 ans vont passer de 1 milliard à 1.4 milliard. Elle estime aussi que le nombre des personnes âgées de 80 ans va augmenter en trois fois entre 2020 et 2050.

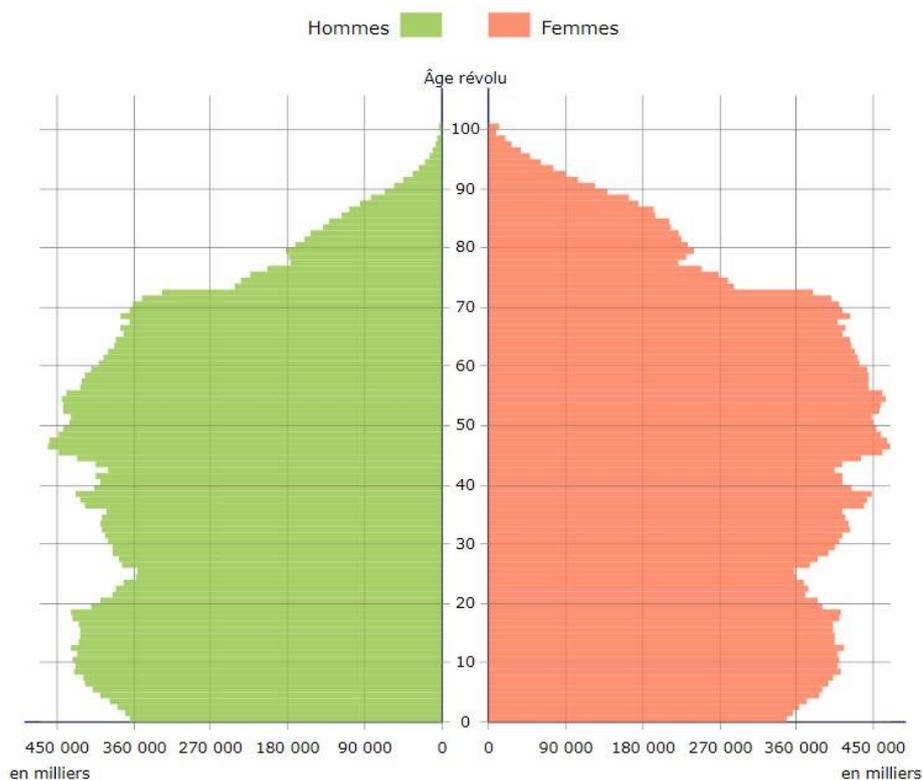
Surnommée « Le vieux Continent », l'Europe est connue d'avoir plus de population âgée dans le monde, malgré le fait que le Japon soit le pays avec plus de personnes âgées (avec 28% des personnes âgées de plus de 65 ans par rapport à la population totale).

⁵ Insee : Les séniors : des revenus plus faibles pour les plus âgés, compensés par un patrimoine plus élevé

⁶ <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

La France se situait au niveau de la moyenne européenne en 2021 : 20,7 % de sa population était âgée de 65 ans et plus.

Figure 2 : Evolution de la population française



Source : Insee

Le nombre des personnes âgées en France est de 20.5%, âgée de 65 ans. La France vieillit depuis 2011, le taux des personnes âgées augmente de plus en plus qui pourrait couvrir les $\frac{1}{4}$ de la population totale d'ici 2040.⁷

57% de la population âgée sont des femmes, dont 53% sont âgées de 65 ans.

⁷ Source : Insee, estimations de population.

La tranche d'âge la plus élevée est celle des personnes âgées de 75 et plus soit 10% selon la division par tranches d'âges de la population française de l'INSEE.

2. Les différentes phases de la vie des séniors :

Les personnes âgées passent par plusieurs événements marquants dans leurs vies, Duvall repère neuf étapes de réorganisation familiale⁸ : «jeune adulte célibataire, couple marié sans enfants, familles avec enfant en bas âge, familles avec enfants en âge préscolaire (2,5-6 ans), familles avec enfants scolarisés, familles avec adolescents (13-20 ans), familles « rampe de lancement » (premier enfant parti et dernier à la maison), familles “nid vide”, familles vieillissante (retraite jusqu'à la mort d'un des conjoints)” (Poulain, 2015).

La sociologie définit les cycles de vie de manière générale par “ l'entrée dans l'institution scolaire, dans la sexualité, dans le travail, dans l'indépendance économique, dans la conjugalité, dans la maternité-paternité, dans l'inactivité... “ (Fournier, 2020, p.103).

Le passage à la retraite constitue un point tournant dans la vie des personnes âgées, et est considérée comme l'évènement majeure dans la vie des séniors.

2.1.Le passage à la retraite :

Certaines personnes considèrent le passage à la retraite comme une fin affligée après un parcours actif dans le monde professionnel , cette étape est considérée comme l'une des étapes importantes dans la vie , néanmoins , le vécu de celle-ci diffère d'un individu à un autre ; certains individus évoquent du plaisir et de la satisfaction , d'autres la reçoivent avec beaucoup de refus et les conduit à entrer dans une spirale de problèmes sociaux , psychologiques et de santé qui n'existaient pas auparavant .

Les séniors souffrent des problèmes liés au passage de la retraite, notamment des problèmes de santé, psychologiques, sociaux et économiques. La retraite fait évoquer chez certains individus la vieillesse, qui est liée à divers troubles mentales et physiologiques ; ils perdent leur

⁸ Duvall, E. (1957). Family development. Philadelphia : J.B. Lippincott.

autonomie et leur capacité à vivre en indépendance en raison d'une mobilité réduite, d'une faiblesse générale ou autres troubles physiques nécessitant du soin à long terme.⁹

De plus, les personnes âgées sont plus susceptibles de souffrir de tristesse et solitude, et des troubles psychologiques et trouvent qu'ils représentent un fardeau sur la société.

Lors d'une étude menée par Daniel Alaphilippe, Kamel Gana et Nathalie Bailly sur des futurs retraités, en les interrogeant sur leurs craintes, espoirs et leurs attentes face à la retraite, ils ont observé que le vécu de la post-retraite varie selon la classe sociale de l'individu¹⁰.

Les personnes qui occupaient des postes de valeur avaient plus d'espoir en ce qui concerne leurs vies après la retraite ; l'intégration à la vie associative, sensation de liberté et créer de nouveaux liens sociaux.

Tandis que les personnes qui avaient des fonctions modestes, exprimaient plus de craintes en ce qui concerne leurs vies après la retraite ; risques de tomber malades, coupure avec la vie sociale et sentiments d'isolement.

Cette étude affirme aussi l'importance des déterminants sociaux dans le vécu de la retraite : les futurs retraités expriment plus de craintes liées à des troubles psychologiques comme les sensations de solitude tandis que leurs espoirs sont plutôt liés à garder une certaine dynamique dans leurs vies et accroître les liens sociaux puisqu'ils ont plus de temps et de liberté.

Le retraité souffre de nombreux changements en raison des pressions les plus importantes auxquelles il est exposé. (Runyon et al 1984)

La retraite provoque une sorte d'isolement social et, pour que le retraité puisse surmonter cet isolement, il est important de maintenir certaines activités productives qui lui permettent de poursuivre ses relations avec le monde extérieur.

Cependant, dans les sociétés modernes qui dépendent de la jeunesse comme force productive, les retraités ne trouveront pas d'opportunité d'emploi leur permettant de poursuivre leurs

⁹ NILES journal for geriatric and Gerontology

¹⁰ Le passage à la retraite : craintes et espoirs Daniel Alaphilippe, Kamel Gana, Nathalie Bailly Connexions 2001/2 (no76), pages 29 à 40

relations, cela devient donc nécessaire de trouver un moyen de s'orienter, en développant certaines compétences sociales.

2.2.Maladies et problèmes de santé :

L'espérance de vie en France est estimée à 82 ans cours de ces dernières années en fonction de la moyenne nationale. Malgré la longue durée de vie, les personnes âgées développent plusieurs maladies ou bien sont à risque.

Les maladies fréquentes qui sont lié à l'âge sont : le diabète, l'hypertension artérielle, l'ostéoporose, l'Alzheimer, la maladie de Parkinson, l'arthrose, l'incontinence, la maladie de Charcot.

L'arthrose est la maladie la plus fréquente chez les personnes âgées en France, elle touche 10 millions de français dont 65 % sont âgés de 65 ans.¹¹

Les personnes âgées sont à risque de développer d'autres maladies comme :

- La déshydratation
- La dénutrition
- La démence
- Troubles digestives
- Troubles de mobilité
- L'AVC : Accident vasculaire cérébrale

Il est important de vieillir en bonne santé (le bon vieillissement), d'être capable de réaliser des tâches quotidiennes comme le fait de manger, s'habiller et bouger sans dépendre de quelqu'un d'autre. Le bon vieillissement va permettre d'accroître l'espérance de vie, de maintenir un bon fonctionnement des capacités physiques et d'augmenter l'estime de soi chez les personnes âgées. Cela dépend d'une bonne hygiène de vie grâce à une alimentation adaptée.

L'OMS a élaboré un plan international afin d'encourager les personnes âgées de vieillir en bonne santé en 2021 allant jusqu'à 2030. Ce plan va permettre de réduire les inégalités face à

¹¹ L'Institut national de la santé et de la recherche médicale

la santé et améliorer la qualité de vie des personnes âgées et de sensibiliser leurs entourages ainsi que les professionnels de santé sur les discriminations de l'âge et de l'âgisme.

Il va aider à promouvoir des services de santé de qualité qui répondent aux besoins des personnes âgées en situation de précarité.¹²

3. Sociabilité des personnes âgées ; adaptations face aux changements :

وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحساناً إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أفٍ ولا تنهرهما“
”واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً“¹³

Ce verset du coran rappelle l'importance du bon comportement et la bienveillance envers les personnes âgées. Il faut toujours prendre en considération leurs vécus, états psychologiques et le respect qu'on doit exprimer envers eux. On ne doit en aucun cas les rabaisser et les dévaloriser.

La vie sociale des séniors se caractérise par un vide en conséquence de la cessation d'activité professionnelle et les enfants quittant le domicile. Leur sociabilité devient limitée et dépendante de leurs voisins et les petits enfants. Certains conflits intergénérationnels naissent durant cette période de vie en raison du refus d'un nouveau mode de vie qui n'est pas traditionnel et familial.

Certaines études ont montré que les centres d'intérêt chez les personnes âgées deviennent moins changeants en évoluant dans l'âge.¹⁴

Il s'est avéré que les femmes gardent des liens sociaux et d'amitié plus longtemps que les hommes ; les amitiés des femmes font généralement partie du voisinage alors que l'entourage de l'homme est souvent lié à son monde professionnel.

L'intégration de l'ego prend place dans la vie des personnes âgées ; un recul en arrière et une revue de vie deviennent nécessaires pour eux. Ils se recentrent vers eux-mêmes et deviennent plus concentrées sur leur vie privée.

¹² Organisation Mondiale de la santé OMS

¹³ Citation du Coran

¹⁴ Woman's Humanitarian Organisation

De nombreuses études ont montré que les facteurs d'adaptation sociales, que ce soit positives ou négatives, chez les seniors sont liés à l'estime de soi, le statut économique, la participation à la vie sociale, les activités, le maintien des liens familiaux et des proches et avoir plus d'espoir orienté vers l'avenir.

Selon l'Insee, la sociabilité des personnes âgées est influencée par plusieurs facteurs dont l'âge, la cessation d'activité, l'arrivée des petits-enfants et la dépendance physique. En effet, la perte des contacts professionnels et les décès successifs de certains proches sont une cause majeure de la diminution du niveau de sociabilité. Néanmoins, cette diminution est compensée par le développement des relations avec les enfants et les petits-enfants, permettant ainsi à la personne âgée de maintenir un contact social avec son voisinage proche.¹⁵

Les contacts avec les collègues de travail diminuent fortement avec la retraite, mais les liens se renforcent avec les voisins et la descendance. Les relations amicales, familiales et de voisinage suivent des tendances différentes selon l'âge et le sexe : Les femmes montrent une activité relationnelle plus développée avant 70 ans, mais leur sociabilité se réduit et devient similaire à celle de leur conjoint après cet âge. Les amitiés et les relations de voisinage s'atténuent significativement après 80 ans. Les relations deviennent plus dépendantes du couple et moins personnelles à mesure que les handicaps et le manque d'autonomie s'accroissent, restreignant davantage les interactions.

Les enfants et les petits-enfants deviennent des interlocuteurs importants, et les contacts avec eux atteignent des niveaux sans précédent. Les personnes sans enfant compensent ce déficit relationnel en augmentant leurs contacts avec d'autres sources, telles que les amis, les voisins et les commerçants. Cependant, après 70 ans, ne pas avoir de descendance devient un facteur aggravant d'isolement.

¹⁵ L'évolution de la sociabilité des personnes âgées : entre renouvellement familial et réduction des interactions sociales

La sociabilité des personnes âgées subit des changements importants tout au long de leur vie.

Les relations se transforment après la retraite, avec la perte des contacts professionnels et l'émergence de nouvelles relations familiales. Cependant, la mortalité des proches, les handicaps et la dépendance liée au vieillissement ont un impact négatif sur la sociabilité, réduisant les contacts amicaux et de voisinage.

La descendance joue un rôle crucial dans le maintien et le renouvellement des relations sociales : ne pas avoir de descendance peut conduire à une plus grande isolation. Il est donc essentiel de prendre en compte ces changements dans la conception des politiques sociales pour favoriser la sociabilité et le bien-être des personnes âgées.

∞

Après avoir présenté un cadre théorique pour comprendre les différents mécanismes qui influencent la vie des personnes âgées, nous allons maintenant s'attarder à consacrer le chapitre suivant pour parler de leurs comportements alimentaires.

Chapitre 2 : Alimentation et séniors

1. Alimentation des personnes âgées :

On a constaté à travers nos recherches en littérature que l'alimentation des personnes âgées est étudiée de point de vue nutritionnel plus que sociologique. Ce chapitre de notre travail ne présente pas une étude approfondie sur ce point, mais on va s'attarder à présenter quelques approches.

La discipline des sciences sociales tend à analyser des faits observés et des faits scientifiques à travers l'œil de la sociologie. L'alimentation est un domaine pluridisciplinaire, il touche diverses spécialités et peut être interprétés sous plusieurs angles.

Dans cette première partie de ce chapitre, on va rappeler quelques notions de diététique sur l'alimentation des séniors, cette première démarche de réflexion va nous permettre de mieux se tendre vers une approche sociologique du sujet.

En évoluant dans l'âge, l'être humain a besoin de bien se nourrir afin de retarder les signes de vieillissement et pour éviter les risques de maladies comme les maladies métaboliques (le diabète, l'hypertension artérielle), l'ostéoporose, l'Alzheimer et le cancer. Les besoins nutritionnels tendent à changer avec l'âge et ceci est lié à plusieurs facteurs ; le statut social, les facteurs génétiques et les facteurs économiques.

Il est recommandé pour les personnes âgées de manger équilibré, leur alimentation doit couvrir tous les besoins en nutriments et doit contenir tous les groupes nutritionnels c'est-à-dire ; produits laitiers, féculents, fruits et légumes. Les besoins énergétiques peuvent augmenter ou diminuer selon d'une personne à une autre, néanmoins, le corps demande de couvrir ses besoins en macro et micronutriments.

Le PNNS : Plan National Nutrition Santé, a élaboré un guide destiné aux aidants des personnes âgées afin de les sensibiliser à l'alimentation au-delà de 60 ans dans le but de bien vieillir.

Voici les recommandations à tenir en compte :

- L'hydratation : 1 litre d'eau au moins / jour suffirait pour éviter le risque de déshydratation

- Maintenir de l'activité physique : il n'est pas nécessaire d'exercer un effort physique important, des activités physiques quotidiennes comme la marche, faire les courses, le ménage peuvent suffire si la personne est physiquement adaptée.
- Surveiller la variance du poids : une perte de poids peut être l'un des premiers signes de déshydratation, un gain de poids peut être un signe d'une rétention d'eau.
- Etre attentif aux premiers signes de dénutrition comme la perte de poids et la perte d'appétit.¹⁶

Le PNNS affirme aussi que le partage du repas et des tâches ménagères sont aussi importants que l'acte de manger ; le fait de faire les courses et préparer des recettes encouragent les personnes âgées à manger et à avoir plus d'appétit. Il est nécessaire aussi de les impliquer dans la préparation des repas et l'élaboration des menus, écouter leurs envies et connaître leurs goûts alimentaires. L'alimentation ne doit pas être restrictif et doivent être adaptée aux besoins nutritifs ainsi que gustatif :

- Utiliser des herbes aromatiques pour assaisonner les plats ; les personnes âgées perdent les goûts avec l'âge
- Prendre le temps de manger
- Viser pour des textures faciles à mâcher et avaler
- Partager la table ensemble
- Eviter les repas gras et copieux
- Consulter régulièrement un(e) diététicienne
- Manger des aliments riches en fibre
- Eviter les aliments transformés et en conserves
- Eviter de sauter des repas
- Diviser les repas en 3 ou 4 repas / jour au cas où il existe une difficulté de manger

Les personnes âgées expérimentent des fluctuations de poids durant la vieillesse et une perte de la masse musculaire.

L'IMC normal pour les personnes âgées est situé entre 22 et 30 selon l'OMS.

¹⁶ PNNS 4, le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées

2. Déterminants sociaux de l'alimentation des personnes âgées

Certains facteurs comme la catégorie socio-professionnelle, la composition du foyer et le passage à la retraite exercent une influence sur la façon de manger des personnes âgées à travers des changements alimentaires.

Selon Jean-Pierre Corbeau, il existe plusieurs déterminants qui façonnent les comportements alimentaires des personnes âgées ; ils sont dirigés par leur statut social, le statut économique, leurs religions, le niveau d'études, leurs origines géographiques et l'activité exercée qui définissent leurs modes de consommations.¹⁷

L'âge est également un facteur important puisque le vieillissement entraîne des changements physiologiques et physiques. Par exemple, certains types d'aliments sont plus difficiles à manger vers l'âge de 70 ans. Le plaisir gustatif se recentre vers des textures onctueuses ou liquides. De plus, les sujets ont tendance à restreindre leurs aliments, du fait de la perte d'activité physique et de la baisse de l'appétit

Corbeau aborde aussi la notion de structure familiale. Une personne vivant seule aura tendance au grignotage. De plus, les repas devenant de plus en plus pénibles et redondants du fait de cette solitude, le modèle du refus progressif de l'aliment se développe. Autrement dit, la personne âgée aura tendance à manger de moins en moins tandis qu'une personne âgée vivant en famille trouvera du plaisir à manger et à communiquer. (Jean-Pierre Corbeau, 1998).

Plus récemment, Bouïma, Michaud et Gojard s'appuient sur un rapport d'activités de 2015 et rejoignent cette théorie en expliquant que les risques d'isolement et de solitude sont considérés comme des facteurs de dénutrition, et donc un risque pour les personnes âgées. Une association nommée "Alliance Bien-Etre"¹⁸ qui comporte un grand nombre d'adhérents seuls et isolés stipule que ces situations exposent le sujet âgé à une potentielle perte de motivation à cuisiner, et donc à une baisse mécanique des apports nutritionnels (Bouïma, Michaud, Gojard, 2019).

À la suite d'une cohorte (Étude sur une population de sujets) sur les habitudes alimentaires des retraités, des chercheurs d'INRAE¹⁹ ont déduit que les interrogés avaient une alimentation plus

¹⁷ Corbeau Jean-Pierre. Comportements alimentaires chez la personne âgée. Institut Danone, 1998

¹⁸ Association regroupant un collectif de thérapeutes et praticiens en développement personnel et bien-être

¹⁹ Institut National de la Recherche Agronomique

saine depuis leur passage à la retraite. Cette dernière se composait de fruits, de légumes et de produits laitiers bannissant progressivement les produits gras et sucrés. La cohorte fait apparaître également l'augmentation de la prise des déjeuners à domicile pour les retraités (Claire Gaudout, Marie Plessz, Olivier Allais, 2021).

Philippe Cardon aborde également l'origine sociale : l'alimentation est moins diversifiée pour les classes populaires et contient moins de produits frais que les classes supérieures. La possession d'un potager (et donc de produits frais) est néanmoins très fréquente après la retraite : D'après l'enquête Compalimage, parmi 3800 ménages étudiés de personnes de plus de 60 ans, 45% d'entre elles possèdent un jardin potager.

Enfin, les personnes âgées qui habitent en ville s'approvisionnent dans les commerces de proximité (marchés, épiceries...). A l'inverse, les supermarchés sont très fréquentés par les habitants des milieux ruraux. Les supermarchés étant moins approvisionnés en produits frais que les commerces de proximité, cela signifie que les retraités des milieux urbains mangent plus de produits frais que les retraités des campagnes (Philippe Cardon, 2010, p 31-42).

Il existe un lien étroit entre l'alimentation et la santé, en effet une bonne alimentation (saine, équilibrée et variée) est essentielle pour mener une vie saine, et notamment pour bien vieillir. Monique Ferry définit le vieillissement comme « un processus complexe, multifactoriel, et progressif. C'est une caractéristique biologique inévitable pour les organismes vivants [...]».

Le vieillissement primaire est lié aux facteurs génétiques. Le vieillissement dit secondaire peut être accéléré par les maladies, mais aussi par la manière de s'alimenter. » (Monique Ferry, 2010)

La durée de vie a augmenté ces dernières années, ce qui a pour conséquence une augmentation de personnes qui atteignent l'âge de la retraite. La nutrition est un facteur fondamental dans le maintien de l'autonomie et la préservation d'une bonne santé.

Le gouvernement a mis en place le programme national « Bien vieillir ». Ce programme vise les personnes proches de la retraite et qui entre dans le vieillissement (55 à 70 ans).

C'est à cette période de la vie qu'il faut avoir une alimentation adaptée afin de « déjouer les pièges » des pathologies qui apparaissent avec l'âge.

Monique Ferry, médecin gériatre et nutritionniste, distingue 2 catégories de personnes âgées : d'un côté le « sujet sain » qui a besoin d'une alimentation équilibrée pour prévenir l'apparition de pathologies dues à l'âge et pour éviter ou combler les carences. Et de l'autre le « sujet malade » dont les besoins sont accentués.

L'alimentation est essentielle dans le cas de fragilités (Ex : enrichissement nutritionnel dans le cadre de dénutrition). L'alimentation devient un véritable soin. (Monique Ferry, 2005)

Les personnes âgées sont plus sensibles à développer des pathologies notamment la dénutrition (causes : isolement, perte d'autonomie, des problèmes financiers, des troubles bucco-dentaires, des problèmes de déglutition.) ou encore des maladies comme le diabète de Type 2, l'ostéoporose... (Monique Ferry, 2010)

L'alimentation joue donc un rôle essentiel dans la vie de l'homme mais particulièrement au moment de la vieillesse. Pour les personnes âgées, le repas constitue un lien social important et contribue à maintenir la personne âgée en bonne santé.

∞

Le prochain et dernier chapitre de cette partie vise à interroger les représentations de l'alimentation des personnes âgées sur la question du genre. Nous envisageons par cela d'appréhender les contextes normatifs en jeu dans l'incorporation des imaginaires liés au genre.

Chapitre 3 : Alimentation et genre

1. Le Genre dans la littérature :

« On ne naît pas femme, on le devient »²⁰ - Simone de Beauvoir

Si la notion du « sexe » descend dans un contexte biologique, alors la notion de genre descend dans un contexte social et culturel. Le sexe fait référence à ce qui est naturel, on parle alors de masculin et féminin à partir de différences et de caractéristiques sexuelles telles que des organes ou des fonctions, qui sont fixées dans le temps. L'identité concrète se forme. ; « La mêmété » pour les individus.

Quant au genre, il fait référence à ce qui est culturel, on parle donc de femme et un homme en se basant sur des différences et des caractéristiques socioculturelles façonnées par la société et l'environnement en divisant les rôles et les relations et en créant des stéréotypes pour les femmes et les hommes, à travers lesquels l'identité de genre de chacun est déterminée, et cela fait référence au sentiment d'appartenance de l'individu, avec son genre social en terme d'être masculin ou féminin, ainsi que son rôle social .

Au vu des activités déterminées par la culture pour chacun des hommes et des femmes, il s'agit d'une identité changeante d'une société à l'autre et même dans le cadre d'une même société. Le genre est donc l'ensemble des rôles, des relations sociales et des valeurs que la société définit tant pour les femmes que pour les hommes.

Au sein de la culture dominante, chaque société établit un ensemble de normes qui déterminent la manière dont les hommes et les femmes doivent se comporter et apparaître, que ce soit dans le domaine de la famille, des responsabilités, des capacités, du travail et des emplois, des célébrations, des rituels religieux, du sport et de la nutrition.

Selon le temps, le lieu, l'âge et bien d'autres déterminants. Exemples de ces normes :

- Les tâches ménagères et la garde des enfants relèvent de la responsabilité des femmes
- Capacités : Les hommes sont meilleurs en mathématiques et en sciences que les femmes

²⁰ Citation, Le deuxième sexe, Simone de Beauvoir

- Sports : Les sports violents comme la lutte et la boxe sont des sports d'hommes, la danse par exemple, ou la gymnastique est la spécialité des femmes

- Travail et métiers : division du travail selon le genre

Considérant que certains métiers sont une spécialité masculine, comme commander des avions et des navires par exemple ou des métiers militaires

- Rituels religieux : les grades religieux dans l'église étaient souvent réservés aux hommes, ou aux femmes considérées comme manquant d'esprit et de religion, dans l'Islam, par exemple, il ne leur est pas permis de diriger les prières à la mosquée, d'assister à un enterrement et abattre le mouton de L'Aïd (fête religieuse).

– Âge : l'âge avancé impose à une femme de vivre sa vieillesse différemment d'un homme

Si l'exclusion liée à l'avancée en âge touche aussi bien les hommes que les femmes, alors ces dernières la vivront de manière double, car en plus de perdre leur influence économique, sociale et politique à l'ombre des sociétés patriarcales, qu'elles s'efforcent d'extraire historiquement selon à la nature des sociétés, puis avec l'âge elle perdra le capital symbolique qui est sa féminité et son changement., son image corporelle et ses problèmes de santé partagés avec les hommes.

Les inégalités sociales qui existent dans nos sociétés fait que la femme est souvent exclue des différentes analyses et discussions portant sur des sujets scientifiques.

Les différences anatomiques et physiologiques entre les hommes et les femmes sont vastes. Historiquement, les modèles scientifiques établies pour comprendre l'anatomie du corps humain portaient exclusivement sur les hommes. Autrement dit, le corps mâle était la base d'étude du corps humain et ensuite on généralisait les résultats trouvés sur le reste de la population.

Les femmes en général, ont pris une place sociale, économique, politique et religieuse distincte à diverses époques et ont joué un rôle actif dans les affaires de la vie. L'importance et les formes de ce rôle varient de temps à autre.

Au début de l'histoire, la place de la femme dans le statut des dieux a été adorée par les êtres humains, lui demandant d'être pardonné et compatissant, et son existence était un symbole de bien, de production et de fertilité, il y avait donc une relation étroite entre la femme et la

création. La présence des femmes a également été associée à une terre productive fertile qui nourrit les êtres humains de leur bien.

Jean-Jacques Rousseau affirme que les inégalités entre hommes et femmes existaient depuis toujours et n'ont pas été déterminés par les êtres humains, c'est la nature humaine qui définit leurs rôles ; les hommes sont physiquement plus adaptés à réaliser des tâches spécifiques plus que les femmes. La division du travail doit être adaptés à chaque individu selon son sexe ; le rôle des femmes était de préserver la descendance, s'occuper de la famille tandis que l'homme était le pourvoyeur de la maison.²¹

Dans son livre, « *Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité* », Rousseau distingue deux types d'inégalités humaines : les inégalités basées sur l'origine ethnique et sexuelle, et qui ne sont pas causés par l'être humain, et des inégalités basées sur les positions sociales et les moyens, qui peuvent engendrer des injustices et des discriminations.

2. Division sexuelle du travail :

L'alimentation à travers le genre appelle de nombreuses approches et il semble que ces différents points de vue soient autant de façons d'aborder cette question.

Cette partie de notre travail ne représente pas une étude exhaustive sur l'alimentation et sa relation avec le genre.

De nombreux auteurs ont abordé la question du genre à travers l'inégalité sociale (Fournier et al 2015), où trois domaines ont été identifiés dans lesquels se croisent la question de l'alimentation et du genre, à savoir la division sexuelle du travail, la consommation sexuelle et la domination des discriminations²².

En ce qui concerne l'inégalité sociale, on peut relever les effets négatifs des modèles de développement et les facteurs des régressions sociales et culturels ainsi que les normes féminines ou bien par la présence des formes de discriminations sexuelles et leurs conséquences sur les femmes.

²¹ Le Genre : Dimensions sociales et culturelles. Ismat Mohamed Houssou

²² L'alimentation, arme du genre, Journal des anthropologues 2015/1-2 (n° 140-141), pages 19 à 49

Concernant la division sexuelle du travail, la littérature s'articule autour de la perpétuation, sans équivoque, des distinctions de genre en ce qui concerne l'alimentation, les tâches domestiques, la tradition et la transmission de valeurs diététiques (Bevilacqua, 2015 ; Cardon, 2015 ; Cardon, 2017, p.101). On aborde ici la notion de tâches invisibles liées à l'alimentation et par extension au travail attribué aux femmes (Paturel, 2020).

On peut tout de même noter une évolution quant à la participation des hommes aux tâches domestiques (en France) bien que leur participation reste attachée à des moments valorisés, exceptionnels, visibles et avantageux alors que les femmes gardent la tâche la plus lourde (Dupuy, 2017).

Notons à ce titre, que selon Jean-Pierre Corbeau (Corbeau et Poulain, 2002 p. 97), cette division sexuelle du travail domestique a lieu chez les garçons et les filles dans le domaine familial et que certains mettent en place des stratégies d'évitement : certains choisiront de réviser dans leur chambre au moment du repas pour grignoter quelque chose plus tard et éviter les tâches domestiques. Enfin, la question de la division des tâches effleure cette notion de charge mentale : déjà présente chez les femmes, elle va se renforcer pour elles avec la mise en couple.

Dans les tâches domestiques (en France) même si leur participation est encore associée à des temps exceptionnels, visibles et utiles tandis que les femmes conservent la tâche la plus lourde. Il faut noter que, selon Corbeau, cette division sexuelle du travail se produit entre garçons et filles au sein de la sphère de la famille. Et certains développent des stratégies d'évitement, certains choisissant de vérifier dans leur chambre au moment des repas afin d'éviter les tâches ménagères.

Enfin, la question de la répartition des tâches soulève l'idée d'une charge mentale effectivement présente chez les femmes, qui seront renforcés en entrant dans la vie conjugale.

En ce qui concerne les habitudes alimentaires du ménage, selon Cardon, elles resteront axées sur les habitudes du mari, même si ce sont les femmes qui s'occupent de la plupart des tâches ménagères. Pour certains auteurs, il existe des habitudes alimentaires par type social ou certains aliments sont associés à des représentations sociales.

Les pratiques alimentaires sexo-spécifiques définissent et renforcent les hiérarchies ; pour les deux sexes (certains aliments considérés comme masculins, notamment pour les hommes, sont socialement valorisés), les femmes favorisent la viande blanche, bien cuite alors que les

hommes sont plus attirés par la viande rouge, sanglante, donc on peut dire que les hommes sont des « zopagos » (personnes qui veulent reconnaître le sang dans la nourriture qu'ils consomment) et que les femmes sont plutôt des « sarcophages » (les personnes qui se contentent de consommer une partie de la nourriture (viande) , sans identifier sa source vivante par exemple, un animal)

Cette dernière tendance explique la préférence des femmes pour les produits animaux découpés et conditionnés, donc prêts à l'emploi, dès lors qu'elles sont qualifiées.

Plutôt pour alimenter la famille par des achats, ils évitent le processus d'abattage des animaux, et selon Jean-Pierre Poulain, les écarts entre les normes et les pratiques permettent également de connaître les différences entre les sexes, comme le montre la tension entre les maisons de transport.

En ce qui concerne l'image corporelle et sa relation avec la santé, selon Cardon, les femmes seraient plus réceptives aux conseils et recommandations diététiques et les appliquant facilement, ils se soucient davantage de leur corps, notamment de leur poids, comme il le constate. Cardon note que ce souci de poids est réparti différemment selon le milieu social : La minceur distingue les femmes des milieux haut de gamme.

L'image corporelle nous renvoie également à des points de vue différents et à un contrôle parental sur le corps des adolescents et des adolescentes, notant que dans de tels cas, la vie conjugale est plus bénéfique pour les hommes que pour les femmes

Bien qu'il y ait eu des changements notables, de nombreuses formes demeurent des inégalités de genre et les stéréotypes existent là où ils sont associés

Les hommes sont principalement préoccupés par la propriété et le principe du « avoir », tandis que les femmes sont perçues en termes de « être », du bien-vivre et des avantages de la vie.

D'un dernier point de vue, on peut dire que l'intérêt pour le genre.

Concernant les habitudes alimentaires du ménage et selon Philippe Cardon (Cardon, 2017 p. 101), elles resteraient centrées sur celles du conjoint bien que ce soient les femmes qui s'occupent de la majorité des tâches domestiques.

Pour certains auteurs, (Cardon, 2017 p. 100 ; Fournier et al., 2015 ; Fraïssé et Stewart, 2008), il existerait des habitus alimentaires en fonction du genre. Certains aliments seraient ainsi associés à des représentations sociales. Ces représentations sociales définiraient des pratiques alimentaires genrées et renforceraient la hiérarchisation des sexes (certains aliments perçus comme masculins, associés aux hommes, sont valorisés socialement). Les femmes préféreraient la viande blanche, plutôt cuite, tandis que les hommes seraient plus attirés par la viande rouge, saignante. Les hommes seraient ainsi plutôt zoophages (consommation de l'aliment vivant) et les femmes plutôt sarcophages (mise à distance de l'animal vivant en consommant la chair). Cette dernière tendance expliquerait la favorisation de produits animaux pré découpés et pré emballés. Les femmes étant plutôt les pourvoyeuses de nourriture au sein de la famille, elles mettraient, par ces processus d'achat, à distance l'acte d'abattage (Viales et Cazes-Valette, 2015). Selon Jean-Pierre Poulain (Poulain, 2002 p. 68), les décalages entre normes et pratiques permettent également de rendre compte de différences genrées. On peut y retrouver la lecture d'une tension entre le rôle de transmissions de valeurs et les normes esthétiques et sociales en place.

Concernant l'image du corps et le lien à la santé, pour Philippe Cardon (Cardon, 2017 p. 102), les femmes sont plus sensibles aux messages et aux recommandations nutritionnelles et les mettraient plus facilement en application. Elles seraient plus soucieuses de leur corps et notamment de leur poids (Cardon, 2017 ; de Saint Pol, 2017). Pour Philippe Cardon, cette tension au niveau du poids serait distribuée différemment en fonction du milieu social : « *la minceur caractérise davantage les femmes des milieux supérieurs* ».

Nous prenons de la distance avec cette vision des choses, nous y préférons une vision plus déterministe, impensée, basée sur le poids des normes et contraintes. En effet, elles ont la responsabilité de l'alimentation, du soin et ce, pour toute leur famille. Elles cuisinent donc pour autrui et doivent prendre soin du foyer (Paturel, 2020). L'image du corps ramène également aux différences d'attitude ou de contrôle des parents à l'égard du corps des adolescents et adolescentes (Diasio, 2014). Notons ici que la conjugalité est plus bénéfique aux hommes qu'aux femmes sur ces questions de santé (Plessz et Guégen, 2017).

Bien que des évolutions soient perceptibles, il n'empêche que de nombreuses inégalités et stéréotypes de genre sont toujours à l'œuvre. Selon les auteurs, les hommes sont fréquemment associés à la possession, au fait « d'avoir » alors que les femmes sont perçues dans « l'être », le bien-être, les gains du produit.

L'accès à une bonne nutrition est un droit humain fondamental et une composante essentielle de la dignité humaine. Pourtant, les femmes sont deux fois plus susceptibles de souffrir de malnutrition que les hommes, en raison d'une combinaison de raisons biologiques, sociales et culturelles."²³

Dans une dernière perspective, la prise en compte du genre est un moyen de réinterroger certains dispositifs et démarches politiques tels que l'accès à l'alimentation (ce que certains appellent la démocratie alimentaire), en essayant de rendre visible les préoccupations des plus précaires et de ceux prenant en charge l'alimentation : les femmes (Paturel, 2020 ; Dupuy, 2017) .

3. Vieillir au féminin²⁴ :

Selon l'OMS, 1/6 des personnes âgées de plus de 60 ans, ont été victimes de violence, la plupart de ces violences ont été exercés dans les EHPADs et les maisons de retraite ; 2/3 des personnels de santé exercent de plus en plus de la violence physique et verbale sur les personnes âgées, ces formes de maltraitance peuvent ainsi engendrer des séquelles et menacer leurs vies.

Les femmes sont plus susceptibles d'être victimes de violence et de discriminations, puisque les personnes demeurant dans les EHPADs sont majoritairement des femmes.²⁵

De nombreuses études ont montré que les femmes vivent leur vieillesse avec difficulté plus que les hommes ; elles sont plus exposées aux formes d'âgisme et reçoivent plus de remarques sur leur « vieillesse ».

²³ <https://www.nutritionintl.org/our-work/how-we-help/gender-equality/#:~:text=The%20need,biological%2C%20social%20and%20cultural%20reasons>

²⁴ Vieillir au féminin : quiétude ou inquiétude ? Bernadette Bawin-Legros, Marie-Thérèse Casman , Cahiers du Genre 2001/2 (n° 31), pages 149 à 165

²⁵ Le genre et le vieillissement Regard sur la littérature, Monique Membrado

Larousse définit l'âgisme comme : « *Attitude de discrimination ou de ségrégation à l'encontre des personnes âgées.* »²⁶

Dans son ouvrage « *La vieillesse* », Simone de Beauvoir analyse le processus de vieillissement au niveau biologique, social et psychologique ; elle explique que les femmes vieillissent dans des conditions plus difficiles et n'acceptent pas facilement les signes de vieillissement.

On entend toujours par cette expression en anglais « *men age better than women* », qui veut dire que les hommes vieillissent « mieux » que les femmes au niveau des apparences ; notamment sur les signes d'âge, on associe péjorativement des signes de vieillesse aux femmes ; « ménopausée », « vieille », « plus fertile » tandis que pour les hommes reçoivent plus de compliments à l'avancée de l'âge.

Les femmes deviennent moins confiantes quant à leur image corporelle et deviennent plus méfiantes à l'apparition des rides, des cheveux blancs ...

« *On a dit parfois que les femmes âgées constituaient un " troisième sexe " et, en effet, elles ne sont pas des mâles mais ne sont plus des femelles ; et souvent cette autonomie physiologique se traduit par une santé, un équilibre, une vigueur qu'elles ne possédaient pas auparavant* » (Beauvoir 1949 : I, 49).

Une étude menée sur la région toulousaine a montré que les femmes veuves étaient plus autonomes et indépendantes et ont pu développer des liens d'amitié et excersaient plus d'activités après la retraite . La même étude a été menée sur un autre groupe de femmes ; elle a montré qu'après l'abandon des enfants du domicile , exprimaient des sentiments de solitude et d'ennui puisqu'elles ont consacré la moitié de leurs vies à leurs éducation et aux tâches domestiques .²⁷

Les tensions entre le couple peuvent s'accroître après la retraite en raison de la procrastination et le manque d'activités après la retraite .

²⁶ Dictionnaire Larousse

²⁷ Femmes et vieillissements Nouveaux regards, nouvelles réalités Anne Quéniart and Michèle Charpentier

Conclusion :

Dans cette partie, nous avons tenté de poser un cadre théorique assez suffisant pour comprendre les comportements alimentaires des séniors.

En partant de l'étude de recherche de Julie Mayer, nous avons pu rendre compte du contexte de ce travail. Un état de l'art sur les séniors, leur alimentation et le genre, nous a permis de mettre en avant des concepts que nous pouvons mobiliser dans nos parties suivantes.

Dans le contexte des inquiétudes alimentaires ; les séniors nous semblent une population pertinente pour analyser les inégalités sociales face à l'alimentation.

Enfin, le genre nous paraît une grille de lecture intéressante pour un travail sur les comportements alimentaires des personnes âgées.

PARTIE II –
CONSTRUCTION DE LA PROBLEMATIQUE ET
DES HYPOTHESES ILLUSTRÉS PAR UNE
METHODOLOGIE

Introduction à la partie II :

Afin de répondre à nos hypothèses, nous avons choisi de proposer une méthodologie plurielle. Ainsi, nous avons réalisé, en amont, plusieurs méthodes de recherche en sciences sociales, Nous allons présenter notre terrain et dans quel contexte notre problématique a été réfléchi.

Dans cette partie, nous allons développer nos démarches de réflexion car elle fut à la base de notre travail de recherche et a été parfois difficile. Nous allons ainsi présenter nos hypothèses et les méthodes testés sur terrain afin de les vérifier.

Chapitre 1 : Structure, missions de stage et positionnement

Ce stage se présente dans le cadre de fin d'études de mon Master 2 en sciences sociales appliquées à l'alimentation, il s'agit d'un stage de recherche, ainsi, intitulé « stage chargée de recherche quantitative », j'ai effectué mon stage pendant une période de quatre mois débutant de Avril à fin Juillet 2023, j'ai dû donc compléter ce stage par une autre mission de deux mois au sein d'une autre structure pour compléter les six mois nécessaires à la validation de mon Master.

De ce fait, ce stage présentera l'objet de l'étude de mon mémoire de recherche de cette année ainsi que le terrain de mon mémoire. Mon intérêt pour l'alimentation au sein des populations sensibles, et ma volonté de travailler sur des projets humanitaires n'ont fait qu'orienter mes recherches vers les associations et les ONG. Ayant effectué mon stage de Master 1 au sein d'une ONG en Egypte pendant trois mois, j'ai pu travailler sur un sujet d'actualité intitulé « la conscience alimentaire chez la femme arabe », mon mémoire de Master 1 « Comportements alimentaires chez les enfants maghrébins en France », n'ont fait qu'orienter mes terrains d'études ainsi que mon projet professionnel de travailler dans les associations/ONG. J'ai donc pu décrocher ce stage grâce à des candidatures spontanées dans des structures qui travaillent sur ces populations.

Nous allons ensuite analyser de plus près le cadre dont se présente mon stage de cette année, décrire les missions confiées et présenter la structure qui m'a accueilli pendant quatre mois.

1. Travailler au sein du Groupe SOS :

Le groupe SOS est une association à but non lucratif créée en 1984, regroupant 650 associations, entreprises sociales, établissements et services médicaux, elle est spécialisée dans l'entrepreneuriat social et travaille au profit des personnes vulnérables, les générations futures et les territoires.

Elle regroupe près de 22 000 salariés, 15 000 bénévoles, 2 millions de bénéficiaires et est présente dans 50 pays. ²⁸

²⁸ Groupe SOS, site officiel

1.1. Les missions du Groupe SOS :

L'association propose des actions qui ont intérêt à agir au sein des populations vulnérables ; afin d'exclure toute forme de discrimination et favoriser les moyens à des services de besoin :

- Accueillir les séniors et les accompagner dans leurs vies après la retraite
- Accompagner les réfugiés et les demandeurs d'asile
- Soutenir les enfants et les adolescents en situation d'handicap
- Soutenir les femmes contre les discriminations

Le Groupe SOS, comprend plusieurs pôles :

- Pole solidarités
- Pôle jeunesse
- Pole commerce
- Pôle santé
- Pole commerce et services
- Pole culture
- Pole transitions écologiques et territoires
- Pôle international
- **Pôles séniors**

Figure 3 : Logo de l'association



Source : Groupe SOS – Recherche Google

1.2.Silver Fourchette :

Comme mentionné précédemment, le Groupe SOS agit sur différentes populations y compris les séniors qui feront l'objet d'étude de ce mémoire. Mon stage s'inscrit au sein d'un programme appelé Silver Fourchette, faisant référence à la Silver Economy.

« Silver Fourchette », devenue maintenant « Les Insatiables », est une association qui fait partie du groupe SOS, qui travaille notamment avec la population des personnes âgées. Elle propose des actions de prévention afin de sensibiliser les séniors sur l'alimentation après 60 ans.

Figure 4 : Ancien Logo



Silver Fourchette- Recherche Google

Figure 5 : Nouveau Logo



Source : Les Insatiables- Site officiel

L'association agit sur la sensibilisation autour de l'alimentations des personnes âgées en proposant de différentes actions ; ateliers cuisine, visites de fermes, des camions cuisine.

Ces actions ont pour but de familiariser les séniors avec une alimentation saine et qui convient à leurs besoins tout en passant un moment de convivialité. Il s'agit aussi de sensibiliser les personnels de santé ; infirmier.es et personnels des EHPAD sur l'alimentation après 60 ans.

Ces actions se réalisent en partenariat avec les CCAS de la région ou va se dérouler l'action, mairies, et sont pilotés et financés par :

- Le Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie CFPPA
- ARS : Agence Régionale de Santé
- CD : Conseil départemental

Silver Fourchette/Les insatiables, est présente dans plusieurs départements en France :

- Ile de France
- Nouvelle Aquitaine

- Occitanie
- Grand-est
- AURA
- PACA

Chaque région occupe un chef de projet et un responsable régional qui s'occupent de définir les actions nécessaires à chaque projet.

∞

Après avoir présenté la structure de mon stage, les différentes missions et objectifs, nous allons maintenant décrire les missions qui m'ont été confiés par la commande et dans quel cadre se présente mon terrain d'étude.

2. Les missions confiés, cadrage de l'étude :

Mon stage est un stage de recherche quantitative, il vient en effet compléter l'étude de thèse de ma responsable de stage Julie Mayer, qui est à la fois Responsable scientifique chez le Groupe SOS. Julie avait besoin d'un(e) étudiante en Master en sciences sociales pour lui aider à mettre en place sur terrain la partie quantitative de sa recherche, la retranscrire et à l'analyser qui fera aussi objet d'étude pour ce mémoire.

J'avais, ainsi, un terrain et un outil de méthodologie que nous allons présenter dans la partie suivante, qui étaient déjà à disposition.

Nous allons maintenant présenter l'étude de Julie Mayer afin de comprendre le contexte auquel s'inscrit mon mémoire, ensuite on va parler de mon positionnement par rapport à l'étude, de mon rôle en tant qu'étudiante en sciences sociales et ma contribution au travail.

2.1.Présentation de l'étude de Julie Mayer :

Le sujet de la thèse se présente comme suit : « Comprendre et agir sur les dimensions sociales de l'alimentation pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées », ainsi le but de la recherche est de comprendre et agir sur les différents événements qui tendent à changer ou influencer les comportements alimentaires des personnes âgées comme le passage à la retraite, le décès d'un conjoint, maladies, ... qui auront potentiellement comme conséquence le risque de la dénutrition.

Ce projet de thèse est dirigé par Jean-Pierre Poulain, professeur au laboratoire CERTOP, et est réalisé par l'équipe de CNRS ; Centre National de la Recherche Scientifique.

Julie avait déjà une partie qualitative qui a été déjà réalisé grâce à des entretiens qu'elle a menés, et a besoin de compléter son analyse par une méthode quantitative grâce à la diffusion d'un questionnaire, que nous allons présenter en détails par la suite, qui sera diffusés lors des ateliers cuisine organisés par « Les Insatiables ».

L'échantillon de cette étude est les personnes âgées de plus de 60 ans, participant à des actions de prévention, comme les ateliers cuisine organisés par l'association. Pour cette étude, Julie aura besoin idéalement de 1000 participants qui auront complété le questionnaire d'ici le mois de novembre 2023.

2.2.. Les missions de stage :

Comme mentionné précédemment, mon stage consistait à réaliser une étude quantitative sur l'alimentation après 60 ans à partir du travail de thèse de Julie Mayer, les missions qui m'ont été confiées se représentent comme suit ;

- Mettre en Place l'étude sur terrain en distribuant le plus de questionnaires possibles lors des ateliers cuisine, en accompagnant les chefs de projets dans leurs actions.

2.2.1. Déroulement d'un atelier cuisine « Les Insatiables » :

Pendant ce stage, j'ai pu accompagner trois cheffes de projets pour diffuser le questionnaire correspondant à l'étude, principalement dans les régions Occitanie et Nouvelle aquitaine, j'ai pu aussi assister à une action en Ile de France.

Un atelier cuisine se déroule comme suit ; la cheffe de projet présente l'atelier dans son ensemble et comment va se dérouler, le reste de l'équipe qui est composé d'un(e) chef(fe) cuisiner, une diététicienne et moi-même en tant que stagiaire chargée de formation.

La diffusion du questionnaire se déroule généralement pendant la cuisson des plats préparés pendant l'atelier.

2.2.2. Ateliers cuisine « Les Insatiables » auxquels j'avais participé :

Atelier	Ville	Date
Atelier cuisine	Carcans	11 MAI
Parcours Gourmand	Gujan Mestras	25 MAI
Atelier cuisine	Castelnau d'Estrétefonds	01 JUIN
Atelier cuisine	Villefranche de Lauragais	15 JUIN
Atelier Cuisine	L'Isle en Dodon	21 JUIN

Tableau 1 : Ateliers cuisine Les Insatiables –Yasmine Mouelhi

- Après avoir distribué les questionnaires, vient la phase de la retranscription et l'analyse des données grâce à un logiciel de statistiques, ainsi pour en tirer les principaux résultats.
- Ces résultats serviront ensuite à la mesure d'impact des ateliers cuisine et l'importance qu'ils ont eue sur le quotidien des personnes âgées en réalisant des rapports d'évaluation, des analyses à date de six mois mesurant l'impact des ateliers tout au long d'une année.
- Enfin, réaliser la veille sur les études en lien avec le programme de prévention en participant à la réalisation et le partage de la veille mensuelle qui porte sur des thèmes d'actualité traitant les sujets de l'alimentation, la santé et l'environnement.

3. Mon positionnement :

Pendant ce stage, j'ai pu respecter les tâches qui m'ont été confiées, la rédaction de ce mémoire se réalisant en parallèle avec mon stage, je n'ai pas trouvé de contraintes pour la réalisation de ces missions, en revanche, étant donné que le stage était de quatre mois, j'avais peu de temps de placer mon étude sur le terrain.

J'ai pu aussi, m'identifier à d'autres missions qui n'ont pas de lien avec l'étude quantitative mais qui m'ont permis de m'identifier et de porter plusieurs casquettes ;

3.1. En tant qu'étudiante en sciences sociales :

Ce stage se présente dans le cadre d'un Master en sciences sociales, ainsi j'ai pu placer mes connaissances en recherches quantitatives et qualitatives qui m'ont servi à mieux comprendre et se comporter pendant mon terrain. Pendant les ateliers cuisine, j'ai pu aussi observer de façon objective les comportements des personnes âgées qui ont abouti à la construction de mes hypothèses.

La retranscription des questionnaires et l'analyse des données, faisant l'objet de mon stage, fut une chance de placer mes connaissances en théorie vues en cours et les exercer en pratique en utilisant le logiciel de statistiques PSPP. J'ai pu aussi utiliser plusieurs méthodes de recherche qualitatives comme l'observation, le focus groupe et les entretiens semi-directifs pour mieux travailler le sujet de mon mémoire.

Des échanges avec ma responsable de stage et quelques chefs de projets que j'ai pu rencontrer pendant le stage n'ont fait qu'enrichir mes recherches et m'ont donné plusieurs pistes de réflexion pour penser la problématique et les hypothèses.

J'ai pu aussi avec la responsable scientifique, réaliser une veille d'études sur des thématiques de choix ayant pour sujet l'alimentation et la sociologie en recherchant des articles scientifiques et les partager avec le reste de l'équipe.

3.2. En tant que diététicienne-nutritionniste :

Ayant obtenu une licence en Nutrition Humaine en 2018 en Tunisie et en ayant quelques expériences en tant que nutritionniste, j'ai pu aussi grâce aux ateliers cuisine partager mes connaissances en diététique et de me présenter en tant que diététicienne dans l'un des ateliers.

Le rôle de la diététicienne dans un atelier cuisine « Les Insatiables » est d'une grande importance notamment pour des populations vulnérables comme les personnes âgées. On a pu ainsi avec le chef cuisiner donner des recettes (plat principal et dessert) qui sont adaptés à la vie quotidienne des participants et qu'ils peuvent ainsi reproduire chez eux, ce sont des recettes saines et faciles à réaliser. On a pu ainsi avec la cheffe projet, réaliser des présentations sur l'alimentation au-delà de 60 ans et de prodiguer des conseils diététiques adaptables à leurs situations, cela a permis aux participants aussi de partager leurs expériences et de poser des questions pertinentes sur l'alimentation en général.

3.3. En tant que chargée de projets :

Lors de ce stage, j'ai eu l'opportunité d'accompagner une cheffe de projet tout au long de ses actions, la distribution du questionnaire se déroulait pendant les ateliers cuisine « Les Insatiables ». J'ai pu ainsi être présente pendant des journées entières et voir au plus près le quotidien d'un travail d'une cheffe de projet chez Groupe SOS et l'aider à organiser un atelier cuisine de A à Z. J'ai pu aussi l'accompagner dans l'un de ses rendez-vous partenaires.

3.3.1. Avant l'atelier :

- Contacter les partenaires (CCAS, mairies) de la ville où va se dérouler l'atelier
- Prendre rendez-vous avec une diététicienne et un(e) chef(fe) cuisiner
- Planifier des recettes qui sont faciles à réaliser et diététiquement adaptables
- Préparation du matériel nécessaires (courses, ustensiles) et réaliser le budget requis
- Réaliser un appel à participation pour encourager les personnes à venir

3.3.2. Après l'atelier :

- Réaliser des bilans budgétaires avec le chef cuisiner et la diététicienne
- Remplir la BDD correspondant à chaque projet ; mettre tous les noms des participants avec leurs données démographiques (sexe, âge, profession, ...)
- Faire l'évaluation de chaque atelier grâce à un questionnaire de satisfaction distribué aux participants pendant l'atelier
- Ecrire un mail de remerciements aux participants et aux chefs cuisiner et la diététicienne en partageant les recettes et des photos prises pendant l'atelier

∞

Ce stage était ma première expérience professionnelle en tant qu'étudiante étrangère en France, et était une réelle opportunité d'apprentissage qui m'a permis de projeter mes connaissances vues en cours pendant trois années au sein de la formation sciences sociales appliquées à l'alimentation et de voir sous plusieurs angles notamment sur terrain les expériences culinaires et approches perspectives de chaque individu sur l'alimentation.

Je me suis sentie à l'aise avec les missions proposées par la structure, le quotidien d'un chef de projet au sein d'une ONG n'a fait que m'encourager de plus en plus et de pousser mon projet professionnel vers une carrière similaire.

Chapitre 2 : Problématique et hypothèses

Le cadre du terrain de cette étude ainsi que la revue en littérature n'ont fait qu'apparaître plusieurs questionnements sur le sujet de ce travail. Nous allons à présent voir dans cette partie du mémoire comment on a pu construire notre problématique et nos hypothèses.

1. Pistes de réflexion :

Le sujet de ce stage venait compléter la thèse de Julie Mayer, ma responsable de stage, ainsi j'avais un sujet, une population cible, une problématique et des hypothèses qui étaient déjà à disposition.

Je suis partie de cette étude pour mieux comprendre les missions qui m'ont été confiées et la population sur laquelle j'allais travailler. Ainsi j'ai pu construire, grâce à plusieurs échanges avec mon maître de mémoire et ma tutrice de stage, mon propre problématique et des hypothèses qui l'accompagnent pour répondre à cette dernière.

Avant de présenter le vif du sujet de l'étude de Julie Mayer et exposer ses hypothèses, je vais présenter tout d'abord les démarches que j'ai choisies pour en arriver à la réflexion du sujet.

1.1. Démarche hypothético-déductive :

La démarche hypothético-déductive consiste à poser des hypothèses à partir des faits et des connaissances vues en théorie. Ayant des hypothèses et une problématique prêt, j'avais plusieurs pistes de réflexion à se baser dessus. En effet, le choix de la population cible n'était pas arbitraire ; la plupart des participants aux actions de prévention faisaient partie de la tranche d'âge de 60 ans à 90 ans, cela était plus simple pour ma tutrice de stage de se lancer sur ce terrain puisqu'elle faisait partie de la structure de stage en tant que responsable scientifique.

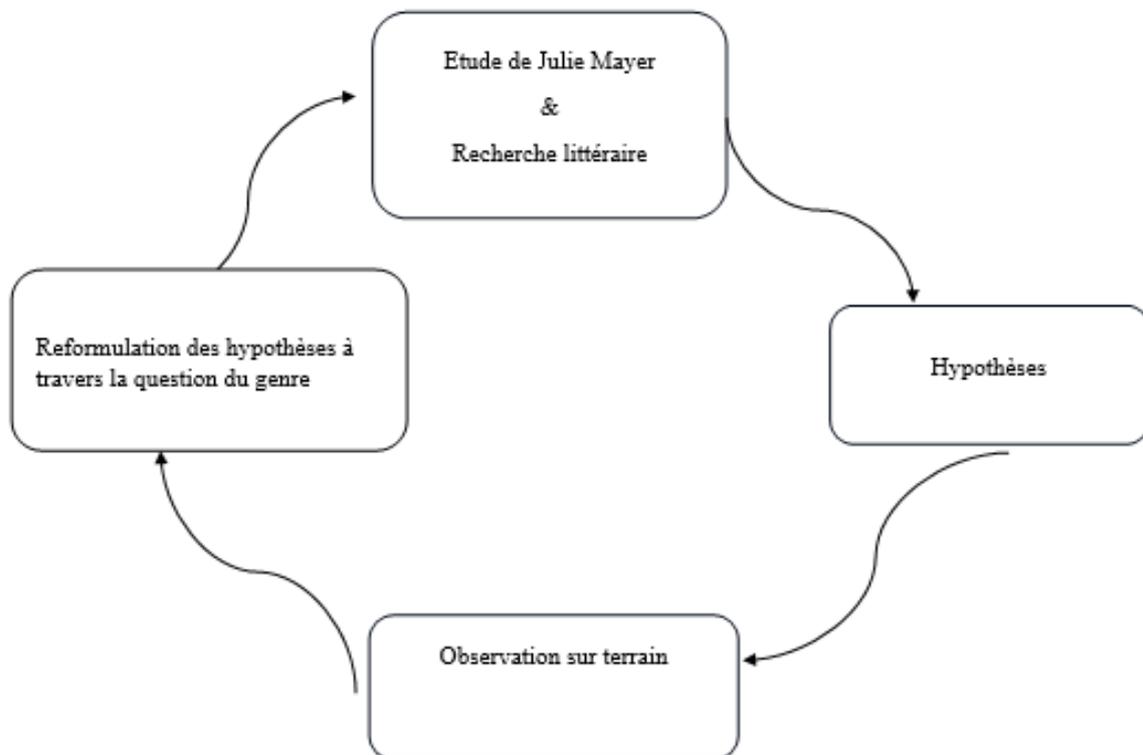
Le but de l'étude était de comprendre au plus près les comportements alimentaires des personnes âgées et comment des événements comme le passage à la retraite, les maladies de soi ou d'un proche peuvent influencer le mode de vie, ainsi présenter un risque de dénutrition et comment des actions de prévention comme les ateliers cuisine peuvent aider à éviter cette conséquence (Julie Mayer 2023).

1.2. Démarche inductive :

Cette démarche vient compléter nos pistes de réflexion ; grâce aux observations qu'on a pu noter à partir du terrain. J'ai choisi de reprendre l'étude de ma tutrice de stage sous l'œil du genre. A la suite des recherches en littérature, j'ai constaté que le genre était un outil pertinent pour étudier les inquiétudes alimentaires chez une population complexe comme les seniors.

Le sujet de mon stage de l'année dernière : « La conscience alimentaire chez la femme arabe », et après avoir travaillé sur le sujet du genre dans le cadre d'un atelier terrain de mon Master 1, il m'est paru évident de continuer sur cette réflexion pour cette année. Les représentations genrées sont révélatrices d'inégalités sociales, le genre présente un sujet d'actualité ; les inégalités entre hommes et femmes évoluent dans nos sociétés et il nous semble pertinent de les analyser en fonction du vieillissement et des pratiques alimentaires.

Figure 6 : Démarches de ma réflexion



2. Construction de la problématique :

Mes recherches bibliographiques ainsi que mes observations sur le terrain m'ont permis de dégager plusieurs grands sujets que je développerai : le vieillissement dans son contexte sociologique, les comportements alimentaires des séniors notamment déterminés par divers facteurs et la place de la question du genre comme réponse aux inquiétudes alimentaires.

Nous prenons également le parti de construire notre pensée à partir de données à disposition. En effet, les données produites à travers l'étude qualitative et quantitative de la recherche de la commande que j'ai consultées m'ont permis de m'interroger sur l'évolution des perceptions alimentaires des séniors en fonction du sexe. J'avais souhaité les reprendre à travers le prisme du genre pour en extraire des tendances que je pourrais interroger dans la problématique. Mon choix d'utiliser ces données suit également une autre logique : j'ai voulu appréhender mon sujet à travers la notion de réflexivité : Le sexe dominant parmi les participations aux ateliers cuisine est plutôt féminin.

Comme j'ai pu le préciser plus haut, j'avais souhaité observer la question du genre dans l'alimentation grâce à un traitement de données secondaires. Celles-ci nous révèlent les choses suivantes : les femmes ont significativement une plus grande propension à modifier leur alimentation après le passage à la retraite, elles sont également plus préoccupées par l'alimentation qu'avant. Notons tout de même que ce même questionnaire montre que, bien qu'il y ait plus de femmes qui participent plus aux ateliers cuisine, cette différence n'est pas significative. On peut penser ici que ce pourrait être une combinaison de critères qui aurait intérêt à être exploré. Notre objectif est ainsi d'envisager notre objet sous des angles différents, prendre en compte d'autres points de vue et obtenir des pistes que nous avons envisagé.

Le choix de la question du genre chez les séniors nous a paru naturel. Malgré les visions différentes sur cette question, il est évident que ce sujet est éminemment d'actualité. La place des femmes et des hommes évolue au sein de la société tout comme le paysage médiatique autour de cette notion.

L'alimentation est pour nous un support d'étude pertinent de ces évolutions. Elle représente un objet qu'il faut interroger et travailler. Notre ambition est ici de participer à la création de connaissances dans ce vide théorique qu'est l'étude du genre à travers l'alimentation.

Si nous n'allons pas révolutionner la problématique des comportements alimentaires des seniors, nous souhaitons l'approfondir via l'angle des perceptions genrées. Nous souhaiterions aussi questionner l'évidence ou les clichés en matière de genre. Nous entendons par là, nous pencher avec une vision différente sur des sujets déjà traités ou non étudiés car considérés comme évidents. Bien qu'il ait déjà été décortiqué via l'étude de recherche de la commande, il est encore vecteur d'idées reçues dans cette population.

Ce travail nous apparaît également d'un intérêt académique et intellectuel. Il valorise les recherches produites de la thèse de Julie Mayer et nous aide à penser différemment. Nous souhaitons pouvoir utiliser le matériel produit précédemment et apporter une réponse cohérente à la commande.

Des observations sur terrain nous ont permis de refléter nos pensées vers une étude genrée des déterminants sociaux de l'alimentation des personnes âgées, ainsi beaucoup de questions ont été posées : Est-ce que le genre fait partie des déterminants sociaux qui influencent l'alimentation ? Les femmes sont-elles plus adaptées au processus de vieillissement ?

Notre axe de travail suivra donc la problématique suivante :

Comment le genre se traduit-il dans les pratiques et les représentations alimentaires des personnes âgées ?

3. Construction des hypothèses :

Avant de présenter nos hypothèses qui feront objet de ce mémoire, nous allons présenter les hypothèses de l'étude de Julie Mayer, afin de comprendre le cadre dont se situe le sujet de notre problématisation.

3.1. Présentation des hypothèses de l'étude de thèse :

- Une alimentation de type « culinaire » (représentation positive de la cuisine, pratique quotidienne de la cuisine, présence d'un potager et/ou conservation d'aliments et repas d'avance) est associée à un moindre risque de dénutrition.
- Une alimentation de type « nutritionnel » (« bien manger » réfère à l'équilibre nutritionnel, alimentation en accord avec les repères du PNNS, CSP+, niveau d'éducation élevé) permet d'intégrer des connaissances nutritionnelles à ses pratiques alimentaires suite à la participation à un atelier de cuisine.

- Une certaine typologie de liens sociaux est liée à un plus fort risque de dénutrition : faible fréquence des repas partagés, souffre de solitude, non satisfait du soutien apporté.
- Certains événements de vie, comme le passage à la retraite, une maladie pour soi ou pour un proche, la perte récente du conjoint, vont avoir un effet sur l'appétit, les apports alimentaires et augmenter le risque de dénutrition.²⁹

3.2. Exposition des hypothèses de ce mémoire :

Notre hypothèse vient reprendre la même hypothèse de l'étude de la commande, elle nous paraît un point de départ essentiel pour comprendre notre sujet, il m'a été facile aussi de se baser sur l'une des hypothèses pour construire mes propres hypothèses qui peuvent répondre à la question du genre.

Hypothèse 1 : « Une certaine typologie de liens sociaux est liée à un plus fort risque de dénutrition : faible fréquence des repas partagés, souffre de solitude, non satisfait du soutien apporté. »

- Sous Hypothèse 1.1 : Le facteur « Genre » peut aussi influencer l'alimentation des personnes âgées
- Sous Hypothèse 1.2 : Les femmes sont plus concernées par le risque de dénutrition

Hypothèse 2 : La fréquentation des ateliers cuisine et recevoir des conseils diététiques concernent plus les femmes que les hommes

- Sous Hypothèse 2.1 : Des représentations genrées et des inégalités sociales deviennent-ils plus visibles avec l'âge ?
- Sous Hypothèse 2.2 : Les femmes souffrent plus de solitude après le passage à la retraite et sont plus exposées aux inégalités sociales.

Chaque dimension a enrichi la réflexion et des opportunités ont été saisies pour avancer dans l'exercice demandé. Toute cette attention nous a permis d'élaborer une problématique et des hypothèses de recherche que nous venons d'exposer.

²⁹ Projet de recherche ANRT Julie Mayer

Adapter les bons outils méthodologiques pour y répondre est primordial pour les tester, tel sera l'objet du chapitre suivant.

Dans un premier temps, on va rappeler les différents outils de méthodologies en sciences sociales.

Dans un second temps, on va expliquer nos choix de chaque méthode pour chacune de nos hypothèses.

Enfin, nous allons appliquer nos outils sur terrain, en citant les avantages et les limites que nous avons pu rencontrer quant à leurs placements sur le terrain.

Chapitre 3 : Méthodologie adaptée et mise en place sur terrain

1. Rappel des méthodes employés en sciences sociales

L'enquête en sciences sociales est une démarche scientifique qui permet de comprendre les déterminants de la logique sociale. C'est une méthode empirique qui va se baser sur l'observation d'un terrain spécifique. Pour être considérée comme empirique, une étude doit être vérifiable. Ainsi, il existe deux méthodes d'approches différentes mais complémentaires, l'une est qualitative et l'autre quantitative.

1.1.La méthode qualitative :

La méthode qualitative est une démarche inductive. C'est grâce à l'observation et à l'approche probabiliste qu'elle établit des lois générales.

Cette méthode va permettre de comprendre en profondeur les comportements des individus, les significations expliquant leurs choix et d'explorer leurs points de vue sur différents sujets. Cette méthode recherche de la richesse d'informations, jusqu'à arriver à saturation de cette dernière. La saturation en recherche qualitative est le moment où chaque nouvelle enquête ou observation produit des données déjà découvertes auparavant. La méthode qualitative permet de récolter des données verbales, mais également non verbales, contribuant à étoffer la représentation de la réalité des individus. Nous présentons ci-après les différents types d'entretien et les observations.

L'enquête par entretien : Pour réaliser un entretien, le chercheur ne doit pas négliger sa prise de contact avec un enquêté potentiel. Après avoir identifié les personnes qu'il souhaite interroger, il doit choisir son moyen de communication (courriel, téléphone, courrier, porte à porte...), se présenter brièvement et expliquer les enjeux de sa recherche et donc de l'entretien. Il doit mettre en confiance la personne sollicitée et lui donner envie de contribuer à son projet. Le lieu de l'entretien doit être propice à l'échange, neutre et calme, et le temps nécessaire doit être annoncé en avance. Une à deux heures sont des durées habituelles pour un entretien. Le chercheur garantit à l'enquêté la confidentialité et l'anonymat et il doit demander l'autorisation d'enregistrer ses propos au début de l'entretien. De plus, l'enquêté doit être informé qu'il peut se retirer à tout moment de l'entretien, s'il le souhaite. Les entretiens doivent être retranscrits de façon précise et les intonations, silences et hésitations doivent être mentionnés. Il existe

différentes façons de conduire des entretiens, selon la directivité du chercheur et le nombre de personnes interrogées.

- **L'entretien libre ou non directif et le récit de vie** : Lors de l'entretien libre l'enquêteur intervient peu. Il propose un thème au début de l'entretien et la personne interrogée va pouvoir raconter son point de vue, en choisissant la manière dont elle abordera le sujet. Il n'y a pas de cadre précis ni de limitation. Cependant, l'enquêteur peut faire des relances pour faciliter le discours. Ainsi, il va utiliser différentes techniques pour relancer l'interviewer comme celle de l'écho qui consiste à répéter les derniers mots de la dernière phrase ou celle de la reformulation d'une phrase. Le recentrage permet de revenir à la question de départ et est parfois nécessaire lorsque la personne interrogée s'éloigne du sujet.

Il est également important d'utiliser les marques d'écoute, les marques verbales ou non qui encouragent la parole, telles que... Les silences peuvent être nécessaires, c'est un temps de réflexion à respecter pour l'enquêter. Le récit de vie est une méthode biographique qui demande à l'enquêter de se remémorer un moment de sa vie. Il ne répond pas à des questions et c'est lui qui doit choisir la façon dont va se dérouler l'entretien.

Les entretiens de « récit de vie » sont souvent longs, entre deux à quatre heures en général, et peuvent être nombreux. Il est important de ne pas interrompre l'enquêter car c'est la manière dont il va raconter son histoire qui va intéresser le chercheur, le déroulement de sa pensée et sa façon d'introduire des thèmes.

- **L'entretien semi-directif** : Dans l'entretien semi-directif, l'enquêteur définit des thèmes et des sous-thèmes et soumet à l'enquêter des questions prédéfinies. Le chercheur va pouvoir s'adapter à son interlocuteur. En effet, selon le déroulé de l'entretien, il ne posera pas les questions dans l'ordre, mais il orientera et accompagnera tout de même la parole de la personne interrogée.

Le chercheur réalise au préalable un guide d'entretien et même si l'ordre n'est pas imposé, l'ensemble de thèmes doivent être abordés. Pour réaliser une grille d'entretien, le chercheur part de sa problématique de recherche et note les différents points qu'il doit vérifier sur le terrain pour y répondre.

- **L'entretien directif** : Dans l'entretien directif il s'agit moins ici d'établir un dialogue mais davantage de collecter des données rapidement sur des points définis au préalable. Une souplesse est quand même conservée car il n'existe pas de modalités de réponses prédéfinies, ce qui va le différencier du questionnaire par exemple. L'entretien directif permet « un traitement plus quantitatif de ces données qualitatives »
- **L'entretien compréhensif** : Cardon décrit la méthode de l'entretien compréhensif de Kaufmann. Il nous explique qu'un entretien est avant tout un moment d'échange précieux entre deux personnes et que la posture de l'enquêteur est ici primordiale. Ce dernier va devoir, en effet, rompre la hiérarchie entre lui et l'enquêté pour favoriser la confiance et ainsi libérer la parole. L'interviewer doit rester actif lors de l'entretien et montrer son implication. Enfin, faire preuve d'empathie est une qualité indispensable pour réussir un entretien.
- **L'entretien en groupe** : L'entretien en groupe, ou focus group, permet, grâce à l'interaction entre les membres du groupe, de faire ressortir des nouvelles idées. En effet, cet échange, sur un thème choisi par le chercheur, permet une certaine émulation entre les participants et peut libérer le discours. L'enquêteur doit cependant garantir la prise de parole de chacun des membres et doit réguler la dynamique de groupe. Il recentre la discussion autour de thèmes et de sous thèmes préalablement choisis pour répondre à sa problématique de recherche. Les groupes sont de six à dix personnes et une certaine homogénéité entre les participants est préférable.
- **L'observation** : Le chercheur va ici recueillir des informations dans le cadre d'une étude de terrain. La technique de l'observation est utilisée pour évaluer les capacités d'une personne, évaluer des comportements dans des situations données ou étudier un phénomène.
L'observation peut être participante ; le chercheur est alors actif dans le groupe, il observe en prenant part au moment de vie. Il peut alors influencer le comportement des membres qui risquent d'agir différemment se sachant observés. Le chercheur doit alors essayer de faire oublier son statut et de se fondre dans le groupe étudié. L'observation peut être aussi non participante ; dans ce cas-là, le chercheur n'intervient pas, il reste en retrait. Il peut même être absent et filmer le terrain par exemple.

La grille d'observation est l'outil utilisé dans cette méthode et reprend les différents points à analyser avec des critères prédéterminés. Il faut donc définir le but de l'observation, les éléments objectifs qu'on va devoir évaluer, la manière de les évaluer, etc. On peut s'aider d'un magnétophone, d'une caméra ou d'un carnet pour relever le dispositif spatial. Les sens doivent être mobilisés le plus possible.

1.2.La méthode quantitative :

Lors de l'analyse des données quantitatives, on réalise une démarche déductive. La réflexion part du général pour aller vers le particulier. L'investigation quantitative va quantifier les faits sociaux en s'appuyant sur des statistiques et va tenter de mesurer les opinions et les comportements. Elle va étudier le poids des déterminismes sociaux. L'outil de la méthode quantitative est le questionnaire. Il peut être administré par l'enquêteur directement ou auto-administré, c'est-à-dire rempli directement par l'enquêté en l'absence de l'enquêteur, en format papier ou en ligne.

La population est l'ensemble des individus concernés par la recherche. L'échantillon est un groupe représentatif que l'enquêteur va interroger. La règle de la représentativité devra être respectée, en utilisant par exemple la méthode des quotas, lors du choix de l'échantillon afin de pouvoir généraliser les résultats. La variable est la caractéristique mesurée (sexe, âge...) et l'unité statistique est l'objet sur lequel cette variable va être mesurée (individus, ménages...).

Il existe différentes modalités de réponses. Les questions peuvent être ouvertes ou fermées. Les échelles d'opinion peuvent être utilisées (Likert, Osgood) pour faciliter les réponses de l'enquêté et le traitement des données.

1.3. La triangulation méthodologique :

La « triangulation » utilise plusieurs méthodes pour répondre à une question de recherche. Elle permet d'augmenter la validité des résultats et de dessiner une image plus complète de ces derniers. En évitant les biais potentiels d'une approche unique, elle permet de dépasser les limites des différentes méthodes de collecte de données.³⁰

³⁰ Cours D'Amandine Rochedy, Approches qualitatives M1-M2 SSAA

Après cette exploration méthodologique, nous allons maintenant choisir les moyens à notre disposition pour répondre à notre problématique. L'objet de la prochaine partie sera d'expliquer comment nos deux hypothèses de recherche seront mesurables sur le terrain et quelles méthodes d'enquêtes seront retenues pour les vérifier.

2. Choix des méthodes :

2.1. Le Questionnaire : (cf : *Annexe A*)

Le questionnaire était déjà à disposition durant le terrain, la diffusion et l'analyse de ce dernier s'inscrivent dans les missions de mon stage.

Le questionnaire a été réalisé par Julie Mayer, ma tutrice de stage, pour mieux comprendre les dimensions sociales dont s'inscrivent l'alimentation des personnes âgées.

Nous avons choisi de partir de cet outil afin de répondre à la première hypothèse :

« Une certaine typologie de liens sociaux est liée à un plus fort risque de dénutrition : faible fréquence des repas partagés, souffre de solitude, non satisfait du soutien apporté. »

Le questionnaire est composé de 8 pages, soit 62 questions réparties en sections ; les questions sont compréhensibles, la diversité de la population a été prise en compte dans le choix des questions (personnes qui ne savent pas écrire/lire), les participants n'ont qu'à cocher dans la plupart des questions, il n'y a pas de rédaction nécessaire. Nous allons maintenant présenter le questionnaire dans son ensemble afin de comprendre le choix de chaque question :

- La première partie du questionnaire est consacré aux données démographiques des participants : Sexe, année de naissance, code postal, bénéficiaire de l'APA, plus haut diplôme obtenu, la composition actuelle du foyer et le nombre de fois de participation à un atelier cuisine « Les Insatiables ».
- La partie suivante intitulée « *I.A propos de vous et de votre alimentation* » comprend 5 questions :

- Question 8 « *Pour vous, qu'est-ce que bien manger ?* », cette question vise à s'interroger sur les représentations alimentaires, il est demandé de cocher deux réponses pour ne pas désorienter les réponses.
 - Question 9 « *Bénéficiez-vous des produits d'un jardin potager ?* », l'intérêt pour un jardin potager s'accroît après le passage à la retraite (Cardon).
 - Question 10 « *Préparez-vous ou conservez-vous des aliments ou des plats de la manière suivante ?* » ; plusieurs réponses comme conserves, confitures, etc sont possibles ; pour analyser la manière dont mangent les participants.
 - Question 11 « *Quels types d'informations consultez-vous sur l'alimentation via des livres, télévision, internet ?* », vise à s'interroger sur les connaissances autour de l'alimentation.
 - Question 12 « *Selon vous, à quel point votre santé dépend de...* » ; des choix comme le mode de vie, les facteurs génétiques, la chance et le destin ont été donnés pour évaluer les différentes pensées autour de la santé (traditionnelles, modernes ...)
- La partie suivante intitulée « *II. Vos repas et activités* » comprend 4 questions :
- Question 13 « *Quelles prises alimentaires (comprenant au moins un aliment) avez-vous eu hier ?* »
 - Question 14 « *Vous arrive-t-il de sauter de repas ?* »
 - Question 15 « *Pendant combien de temps marchez-vous chaque jour ?* »
 - Question 16 « *Quelles autres activités faites-vous, au moins une fois par semaine ?* »
- La partie suivante intitulée « *III. Vous et la cuisine* » comprend 8 questions :
- Question 17 « *Pour vous, cuisiner c'est avant tout ...* »
 - Question 18 « *A quelle fréquence cuisinez-vous ?* »
 - Question 19 « *Combien de temps en moyenne passez-vous à cuisiner UN REPAS, au quotidien ?* »
 - Question 20 « *A quelle fréquence préparez-vous à manger pour d'autres personnes que vous ?* »

- Question 21 « *A quelle fréquence recevez-vous des aliments ou des plats de la part de votre entourage ?* »
 - Question 22 « *A quelle fréquence mangez-vous des plats tous prêts ?* »
 - Question 23 « *En ce moment, votre appétit est :* »
 - Question 24-25 « *Avez-vous des restrictions alimentaires ?* »
- La partie suivante « IV. Vos changements alimentaires » comprend 2 questions :
- Question 26 « *Au cours des dernières années, avez-vous changé d'alimentation ? Si oui, à quelle raison ou événement attribuez-vous ces changements ?* »
 - Question 27 « *Diriez-vous que les événements suivants ont ou ont eu un impact sur votre alimentation ?* »
- La partie suivante « V. Vos pratiques alimentaires » comprend 12 questions :
- Question 28 « *Combien de fois par jour mangez-vous une portion de légumes ?* »
 - Question 29 « *Combien de fois par jour mangez-vous une portion de fruits ?* »
 - Question 30 « *Combien de fois par jour mangez-vous des produits laitiers ?* »
 - Question 31 « *Combien de fois par jour mangez-vous de la viande, des œufs, ou du poisson ?* »
 - Question 32 « *A quelle fréquence mangez-vous des légumineuses ?* »
 - Question 33 « *A quelle fréquence mangez-vous du pain, des pommes de terre, du riz ou des pâtes ?* »
 - Question 34 « *Quelle quantité de boissons buvez-vous par jour ?* »
 - Question 35 « *Vous arrive-t-il de manger accompagné ?* » : fait référence à la notion de convivialité.
 - Question 36 « *Vous arrive-t-il de manger à l'extérieur de chez vous ?* »
 - Question 37 « *Faites-vous appel à un service de partage de repas ?* »
 - Question 38 « *Allez-vous manger dans une « cantine sénior » ?* »
 - Question 39 « *Vous faites-vous aider pour vos courses alimentaires ?* »

- La partie « VI. Vos relations », comprend 2 questions :
 - Question 40 « *Etes-vous satisfait(e) du soutien que l'on vous apporte ?* »
 - Question 41 « *Vous arrive-t-il de souffrir de la solitude ?* »

- La partie suivante du questionnaire consiste à évaluer certains aspects anthropométriques (la taille, le poids), à relever certaines maladies et problèmes de santé, elle comprend 11 questions :
 - Question 42 « *Votre taille* »
 - Question 43 « *Votre poids* », L'IMC a été ensuite calculé à partir de ces données pour évaluer le statut nutritionnel des participants et de relever des risques de dénutrition.
 - Question 44 « *Avez-vous perdu du poids involontairement au cours des 3 derniers mois ?* »
 - Question 45 « *Avez-vous des difficultés pour manger ?* »
 - Question 46 « *Avez-vous ou avez-vous eu une maladie ayant changé votre mode de vie actuel, notamment en ce qui concerne votre alimentation ?* »
 - Question 47 « *Suivez-vous un régime restrictif (ex : sans sel, sans gras, sans certains aliments) ?* »
 - Question 48 « *Etes-vous actuellement à la retraite ?* »
 - Question 49 « *Votre métier principal (avant la retraite ou en ce moment)* »
 - Question 50 « *Si vous avez un conjoint, son métier principal (avant la retraite ou en ce moment)* »
 - Question 51 « *Vos revenus nets* »
 - Question 52 « *Autres revenus si autre personne au foyer* »

- Enfin, la dernière partie du questionnaire est consacrée à une enquête de satisfaction, destiné à évaluer l'impact qu'a eu l'atelier en termes d'apprentissage, conseils diététiques et de moments de partage et de convivialité.
 - Question 53-54 « *Pour quelles raisons êtes-vous venu(e) et sur quels sujets-êtes-vous satisfait(e) ?* »

- Question 55-56 « *Quel est votre niveau de satisfaction vis-à-vis des deux thèmes suivants ? Ateliers, intervenants* »
- Question 57 « *Parmi les participants de cet atelier, il y'a :* »
- Question 58 « *Avez-vous appris des choses en particulier ?* »
- Question 59 a « *Si vous avez coché, oui, quoi ?* »
- Question 59 b « *Si vous avez coché, non, pourquoi ?* »
- Question 60 « *Suite à cet atelier, allez-vous changer des choses dans votre quotidien ?* »
- Question 61 a « *Si vous avez coché, oui, quoi ?* »
- Question 61 b « *Si vous avez coché non, pourquoi ?* »
- Question 62 « *Faites-nous part de vos commentaires, conseils, ressentis, à propos de cet atelier* »

2.2.Le Focus groupe :

La méthodologie retenue pour répondre à la deuxième hypothèse est le focus groupe. Il s'agit de la méthode préconisée pour ce projet et qui nous paraît la plus pertinente. En effet, nous sommes dans une démarche ayant pour objectif d'étudier les interactions entre individus et leurs représentations de l'alimentation. Cette perspective oriente naturellement notre travail vers l'emploi d'une méthode qualitative. Ainsi, « le focus group fonctionne comme une société miniature qui pense ensemble » (Rochedy et Barrey, 2021 citant Farr, Tafoya, 1992).

Une des questions auxquelles je suis soumis est la nécessité de réaliser ou non, des groupes mixtes. Ainsi, j'ai estimé qu'il existe deux manières d'appréhender cette question :

- Les groupes non mixtes seraient un groupe composé uniquement de femmes et un groupe uniquement composé d'hommes mais avec dans les deux cas une variété de profils (situation familiale, âge, CSP, lieux de vie ...).

L'objectif étant d'avoir deux groupes en miroir l'un de l'autre. Cela me permettrait une analyse comparée des réponses et des interactions de chaque groupe et d'aborder les problématiques du genre avec les participants en se concentrant sur leurs perceptions et leurs pratiques. C'est dans l'analyse que le genre deviendrait une grille de lecture de leurs comportements, leurs représentations et leurs pratiques.

- Les groupes mixtes seraient composés avec autant d'hommes que de femmes et avec également une variation de population. L'objectif serait d'amener les participants à avoir une démarche réflexive sur les genres, les représentations, les pratiques et l'alimentation au-delà de 60 ans. Dans les deux cas, nous nous interrogeons sur les dynamiques de domination au sein des groupes pouvant nuire à notre recherche.

Pour les groupes non mixtes, ça pourrait être des dominations issues du patriarcat (mansplaining par exemple). Pour les groupes mixtes, il pourrait y avoir à l'œuvre d'autres systèmes de domination (catégories socio-professionnelles par exemple).

Concernant le recrutement des participants, cela était plus simple pour moi d'interroger les participants qui venaient déjà pour les ateliers cuisine ; j'avais à disposition leurs contacts et je pourrais éventuellement les appeler après le déroulement de l'atelier.

Mes questions étaient déjà préparées en amont, j'avais utilisé un guide d'entretien (cf. Annexe B), et j'ai pu organiser mes questions par thématiques, les questions étaient similaires aux questions présentés dans le questionnaire au niveau des thématiques, mais étaient plus spécifiques et centrées sur la question du genre ; le but est de ressortir des faits et des contradictions par rapport aux résultats trouvés par la méthode quantitative par le biais des discussions et des interactions, d'où la complémentarité des deux méthodes :

Thèmes	Questions	Commentaires
Question de passage à la retraite	<ul style="list-style-type: none"> - Qu'est-ce qui a changé dans votre quotidien depuis que vous êtes passés à la retraite ? - Quels sont les activités qui vous intéressent le plus ? - Est-ce que vous consacrez plus de temps à votre alimentation/ à la cuisine ? 	- Différences du vécu du passage à la retraite par rapport aux femmes et aux hommes au niveau des activités et les centres d'intérêts.

<p>Votre alimentation au-delà de 60 ans</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Est-ce que vous avez eu des changements dans votre alimentation au cours de ces dernières années ? Si oui lesquels ? - Si je vous dis santé, vous l'associez à quel aliment ? - Si je vous dis plaisir, vous l'associez à quel aliment ? - Est-ce que vous faites plus attention à ce que vous mangez ? 	<ul style="list-style-type: none"> - Changements alimentaires expérimentés après le passage à la retraite ou le vécu de certains événements - Associations et représentations alimentaires à travers le genre
<p>Genre et alimentation ; division sexuelle du travail alimentaire</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Si je vous dis alimentation et « GENRE », qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ? - Est-ce que pour vous il y a des aliments qui sont connotés féminins / masculins ? lesquels ? - Si je vous dis qualité, vous l'associez à quel genre ? - SI je vous dis santé, vous l'associez à quel genre ? - Si je vous dis Nutrition, vous l'associez à quel genre ? - Est-ce que vous divisez les taches entre vous et votre conjoint ? qui prend en charge quelle tache ? cette division des taches ; est-ce que ça a changé 	<ul style="list-style-type: none"> - Symbolisation de certains aliments pour chacun des sexes - Division des tâches entre les couples ; qui prend quelle tâche et pourquoi ?

	depuis que vous êtes passés à la retraite ?	
Par rapport aux ateliers cuisine de Silver fourchette	<ul style="list-style-type: none"> - QU'est-ce qui vous intéresse le plus à l'atelier : la partie cuisine, préparation ou bien l'intervention, les conseils de la diététicienne ? - Est-ce que vous refaites la recette chez vous après l'atelier, si non pourquoi ? 	<ul style="list-style-type: none"> - L'intérêt des ateliers cuisine en termes d'apprentissage et applications de la recette chez soi ; les hommes ont différentes raisons de venir à un atelier, différents que les femmes, le motif d'apprentissage peut ne pas être le même pour les deux sexes.

Tableau 2 : Questions guide d'entretien

2.3.L'observation :

L'observation a été bien présente dans ce travail, plus précisément, au début du stage, elle m'a servi de comprendre mon terrain afin de mieux comprendre les tâches confiées, de comprendre la population concernée ; les personnes âgées, d'observer leurs comportements vis-à-vis l'alimentation et comment ils agissent dans un cadre précis : un atelier cuisine.

C'est aussi grâce à des faits observés, que j'ai pu relever des questionnements, ainsi analyser les dimensions sociales de leurs alimentaire à travers l'œil du genre, ce qui m'a aidé à reformuler ma problématique et mes hypothèses.

3. Mise en place de la méthodologie sur le terrain

« Aucun projet ne survivra à sa première rencontre avec la réalité. La réalité sera toujours différente. Ce ne sera jamais le plan »³¹

Ce dernier point vient clore ce chapitre, nous allons expliquer comment on a pu placer nos méthodes décrites précédemment sur le terrain et présenter les limites de chacune.

Ce stage était d'une durée de 4 mois ; durant cette période, il était difficile pour moi de placer mes outils méthodologiques sur terrain. Voici les difficultés que j'ai dû rencontrer pour chacune des méthodes :

3.1.Le Questionnaire :

A la fin du stage, on a pu récolter 151 participants qui ont répondu au questionnaire représenté sur une période allant d'avril à juin 2023 sur environ 40 actions de type atelier cuisine soit 40% des participants par atelier.

Beaucoup de personnes n'ont pas répondu aux questionnaires pour des raisons volontaires et involontaires :

- Bavardage et discussions pendant les ateliers cuisine
- « Beaucoup de feuilles à signer et remplir »
- Questionnaire trop long
- Difficultés de certaines questions

Le questionnaire a été diffusé en version papiers pour faciliter la tâche pour les personnes âgées qui ne sont pas tous familiers avec les versions numériques, cela a été compliqué ensuite de retranscrire 151 exemplaires à la main sur la base de données « Lime Survey » et ensuite les analyser avec le logiciel de statistiques PSPP.

Six questions ont été ajustés pour être mieux claires parmi les participants.

Enfin, on a pu tester nos hypothèses formulées en analysant nos premiers résultats :

- Le genre pour expliquer les comportements alimentaires et les effets des ateliers
- La cuisine qui "protège" de risques de dénutrition

3.2.Le focus groupe :

³¹ Citation de Jeff Bezos

La méthode du focus groupe a été mise en retard par rapport à la méthode quantitative, ainsi il y'avait un décalage entre l'analyse des deux méthodes.

En ce qui concerne le recrutement, je n'avais pas beaucoup de temps pour relancer les personnes entre deux ateliers (une à deux semaines entre deux ateliers), la présence des femmes était dominante pendant les actions, il était donc compliqué de réaliser des focus groupes homogènes, j'ai eu recours à mon réseau personnel pour recruter des hommes.

Un focus groupe avec 4 femmes a été mené avec 3 entretiens par téléphone ; 1 homme et 2 femmes pour compléter le focus groupe.

Cette méthode nous a permis d'analyser de près les représentations alimentaires à travers le genre, qui n'étaient pas présentes dans le questionnaire.

Conclusion :

Nous avons présenté dans la partie précédente , le contexte de notre terrain d'étude , les hypothèses répondant à la question de départ ainsi que les limites et apports des méthodes de recherche adaptées pour les analyser .

S'attardons maintenant à la présentation de nos résultats récoltés .

PARTIE III - TERRAIN DE RECHERCHE, RÉSULTATS ET RETOURS RÉFLEXIFS

Introduction à la partie III

La retranscription constitue l'une des premières étapes de l'analyse (nous avons conscience que les entretiens et l'analyse immédiate suivant l'entretien caractérisent les premières étapes). Nous nous sommes appuyés sur les enregistrements audios pour appréhender les paroles.

L'analyse croisée avec la littérature nous semblait importante car nous n'avons pu produire que deux focus group et donc peu de données. Notre objectif est ici de critiquer nos résultats et de les consolider au travers de la littérature et des données existantes. Nous proposons les résultats et ces analyses dans une partie suivante.

Nous produisons en annexe (Cf. annexe C) les retranscriptions d'un focus group. Le manque de temps n'a pu permettre de rendre des documents réellement lisibles. Nous avons choisi de corriger et mettre en forme (tout en veillant à respecter les paroles des enquêtés) les verbatim sont utilisés dans nos analyses.

Chapitre 1 :

Première hypothèse

« Une certaine typologie de liens sociaux est liée à un plus fort risque de dénutrition : faible fréquence des repas partagés, souffre de solitude, non satisfait du soutien apporté. »

1. Rappel de notre hypothèse :

Nous allons dans ce chapitre, analyser de plus près notre première hypothèse avec les résultats trouvés sur terrain. Cette hypothèse vient reprendre celle de l'étude de thèse de Julie Mayer. Pour avoir plus de précisions sur le regard du genre, deux sous-hypothèses viennent l'accompagner, nous allons à présent voir si cette hypothèse est validée à travers nos exploitations ou pas.

Pour rappel, notre hypothèse se présente comme suit :

« Une certaine typologie de liens sociaux est liée à un plus fort risque de dénutrition : faible fréquence des repas partagés, souffre de solitude, non satisfait du soutien apporté. »

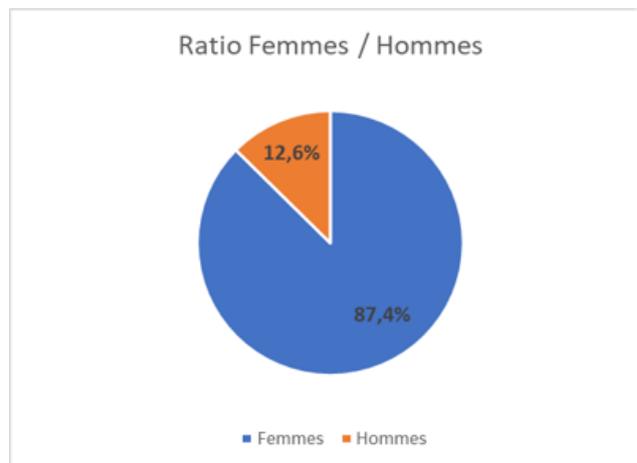
Afin d'analyser notre hypothèse , il nous a paru logique de citer les points suivants :

- Activités après la retraite
- Sentiments de solitudes
- Retraite et alimentation
- Appétit
- Changements alimentaires
- Mode de vie
- Activités exercées après la retraite
- Risques de dénutrition

2. Analyses descriptives :

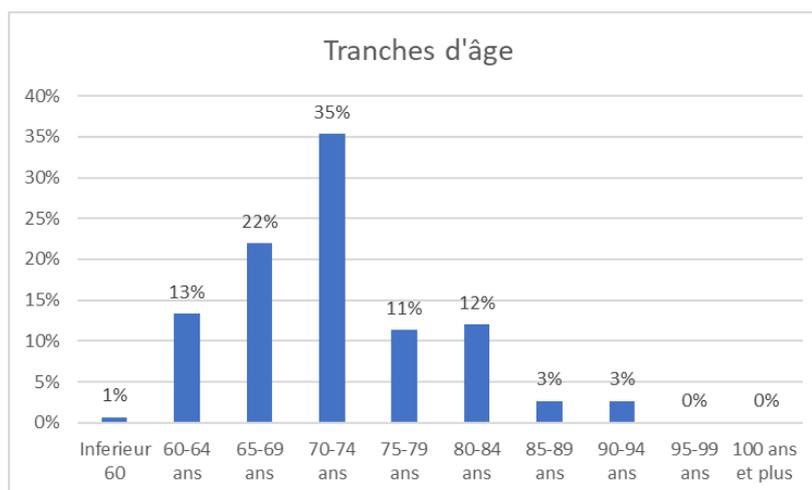
Avant de se lancer vivement dans l'analyse de nos hypothèses à travers nos résultats, il serait important de présenter l'échantillon de notre population dans ses dimensions démographiques ; cette répartition concerne l'étude qualitative c'est-à-dire les 151 personnes participantes aux ateliers de cuisine.

Figure 7 : Répartition hommes-femmes



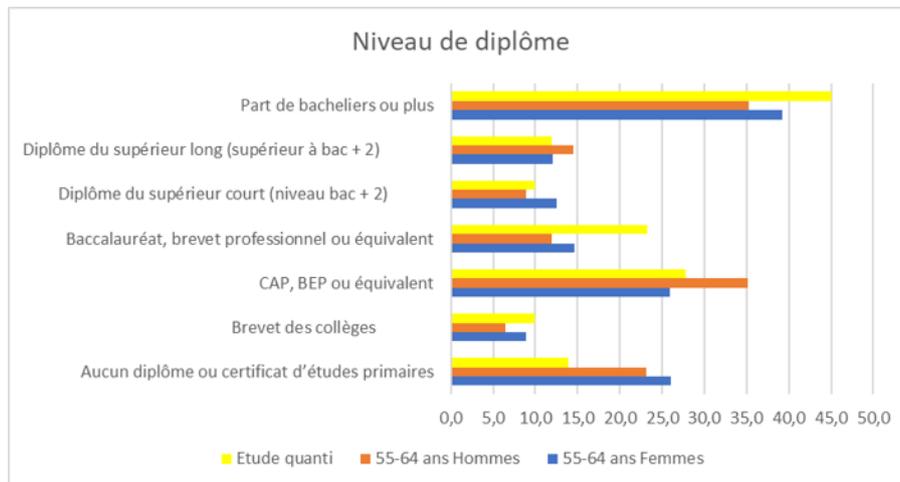
Plus de la moitié des participants aux ateliers cuisine étaient des femmes.

Figure 8 : Répartition tranches d'âges



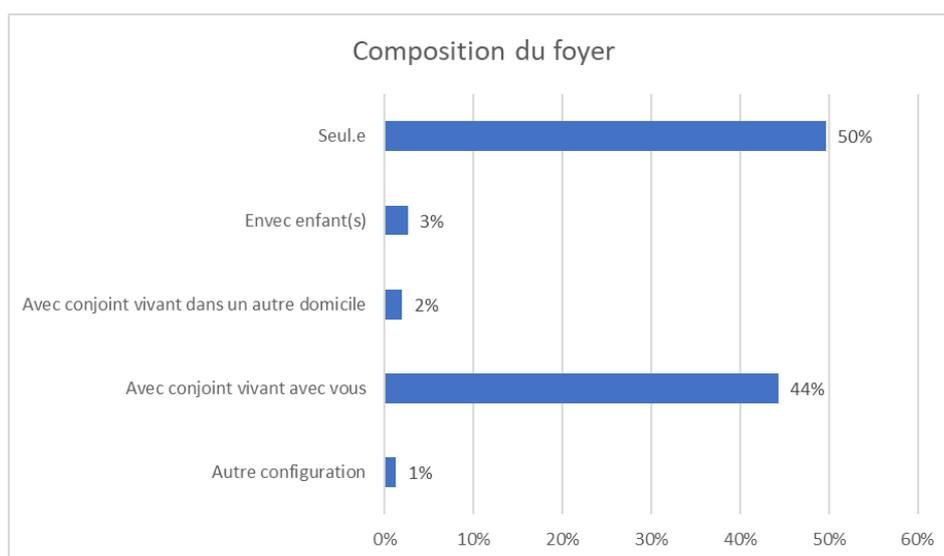
Notre population présente plus de personnes âgées de 70 ans et plus, mais moins de personnes âgées de plus de 85 ans et plus.

Figure 9: Niveau de diplôme



La majorité des participants ont un niveau de diplôme globalement plus élevé que la majorité des 55-65 ans en France (INSEE, 2018), indépendamment aux personnes qui n'ont pas répondu à la question

Figure 10 : Composition du foyer



Plus que la moitié des participants vivent seuls, comparé à la population française âgée de 65-74 ans (INSEE, 2017).

Après avoir présenté notre échantillon dans son ensemble, on va maintenant s'attarder à repérer les points qu'on a trouvé pertinents pour analyser notre première hypothèse. Pour cela, on a croisé des questions avec la répartition homme-femme afin d'avoir plus de précisions sur la problématique du genre.

2.1. Activités après la retraite :

On a demandé à nos participants sur les changements parues dans leurs quotidiens après leurs passages à la retraite. Certains ont affirmés que leurs modes de vies n'ont pas changé ; qu'ils ont plus du temps libre, plus de temps consacré à d'autres activités (vie associative, intégration des clubs, sport ...). D'autres participants ont affirmé qu'ils vivent une certaine solitude, une coupure avec la vie sociale.

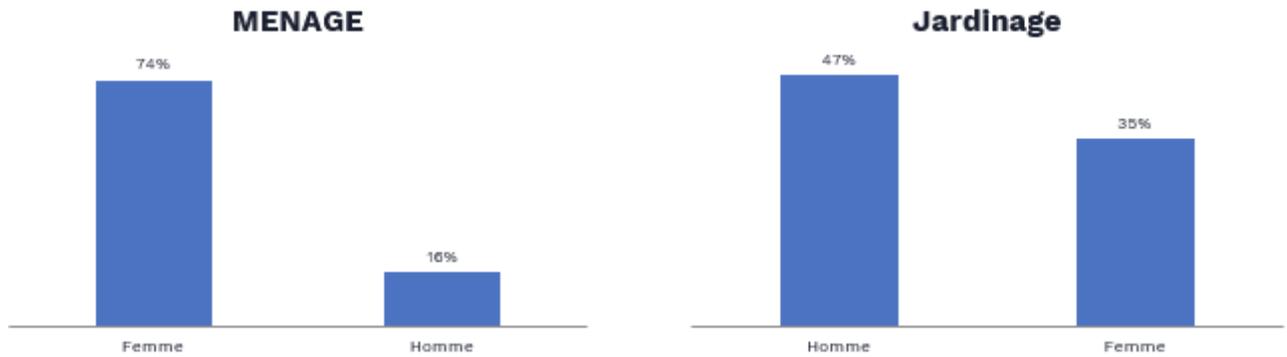
« Moi, je l'ai trouvé dur, parce qu'il y a une coupure avec le social. Déjà, le rythme, je l'ai trouvé dur. Et bon, après on fait avec. »

« Qu'est- ce qui a changé dans le quotidien ? C'est la régularité de fonctionnement. C'est- à-dire, il n'y a plus de réveils, ce qui veut dire qu'il y a des heures de réveil très aléatoires. En gros, entre... De levées, je dirais, aléatoires, entre 9 et 10 heures, Qu'est- ce qui a changé ? C'est le fait d'avoir d'agendas très précis, sauf les rendez- vous. Ce n'est pas une grande organisation des journées, les choses se passent comme ça et se font au fur et à mesure du besoin. Quand je dis « les choses se font au fur et à mesure du besoin », ça peut être « Il n'y a pas un jour déterminé pour aller faire les courses », ça se passe un peu comme ça, selon le besoin, au jour le jour, idem pour toutes les autres activités. »

« Mais voilà, le principal changement depuis la retraite, comme je l'ai dit tout à l'heure, c'est une image, c'est d'avoir cassé le réveil. Pendant des dizaines d'années, je me réveillais à 6h00 du matin pour aller bosser avec plaisir. Je veux dire le travail que je faisais me plaisait. Mais voilà, la contrainte, c'était de se lever de bonne heure, dans la région parisienne, on se levait de bonne heure tous les matins pour aller bosser, etc. Donc, depuis que j'ai cassé le réveil, c'est vrai que c'est sympa. »

On a ensuite essayé de croiser les réponses liées aux activités consacrées après la retraite avec la répartition homme-femme :

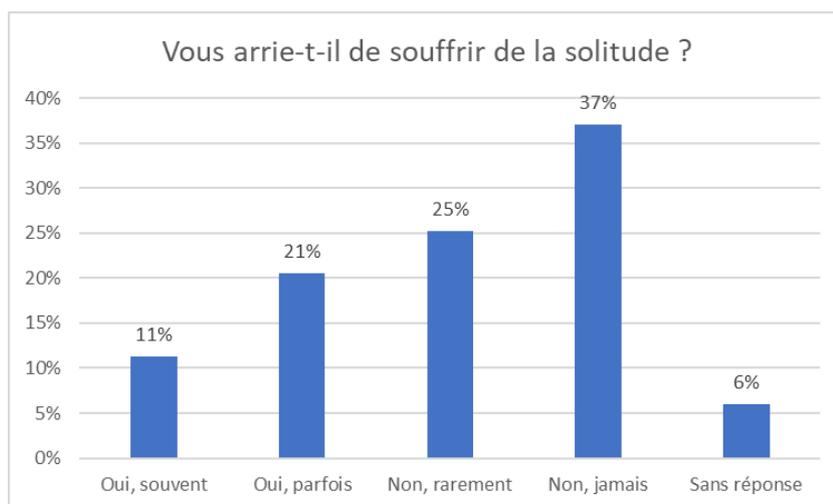
Figure 11 : Activités après la retraite



Les femmes déclarent significativement plus souvent que les hommes faire le ménage tandis qu'on n'a pas noté de différence significative entre hommes et femmes concernant l'activité du jardinage.

2.2.Sentiments de solitudes :

Figure 12: Sentiment de solitude



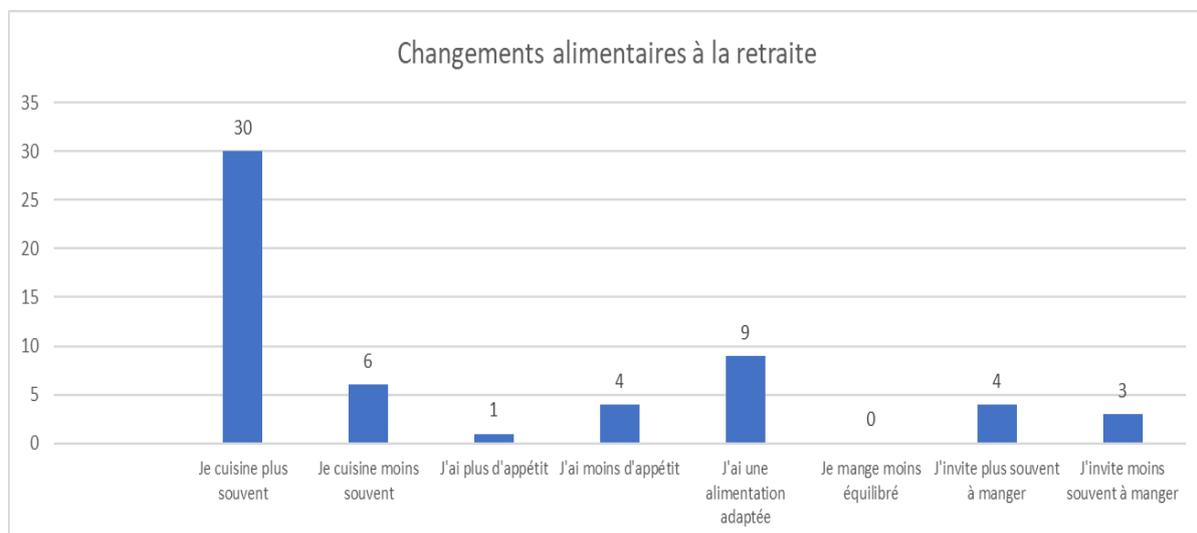
On a constaté à travers notre recherche quantitative que la plupart des gens habitant seuls souffrent plus de solitude que les autres, ce qui est évident. On a pu remarquer aussi qu'il y a un lien entre le fait de souffrir de solitude et de sauter des repas ; certaines personnes vivant seuls trouvent que c'est inutile de faire à manger s'il n'y a pas d'autres personnes avec qui on va partager la table ; manger devient donc un besoin nutritionnel plus qu'un moment de partage et de convivialité. On a pu constater aussi que la plupart des répondants qui souffrait de solitude ont les plus tendance à aller manger dans les cantines séniore.

On a pu aussi remarquer à travers les entretiens, que le mot seul(e), revenait plus souvent dans les réponses sur la question du passage à la retraite :

« ...mais quand même, je souffre d'isolement, je vis seule et ce n'est pas quelque chose que je vis pleinement. Je donne beaucoup, mais pour moi, ce n'est pas un rêve, ce côté-là. Après, j'ai des copines, on est parents, on s'en sort, mais voilà. C'est le fait de se retrouver toute seule. Au début, on a aussi... Parce qu'on n'a pas de réveil les premiers temps, on trouve ça bien. Puis après, on trouve qu'on a beaucoup trop de temps libre. Dans un peu de temps. Ce que je fais, c'est que j'essaye de m'occuper un peu avec des activités pour ne pas y penser. Mais après, lorsque je me retrouve seule, c'est vrai que pour moi, c'est compliqué. Et pourtant, je suis active »

2.3. Retraite et alimentation :

Figure 13 : Changements alimentaires à la retraite



La réponse qui ressortait le plus en rapport avec les changements alimentaires après la retraite c'est le temps passé à la cuisine ; 30% des participants déclarent cuisiner plus souvent. Les personnes qui ne vivent pas seules et qui ne souffrent pas de solitude répondent significativement plus souvent que le fait de passer à la retraite les a fait cuisiner plus.

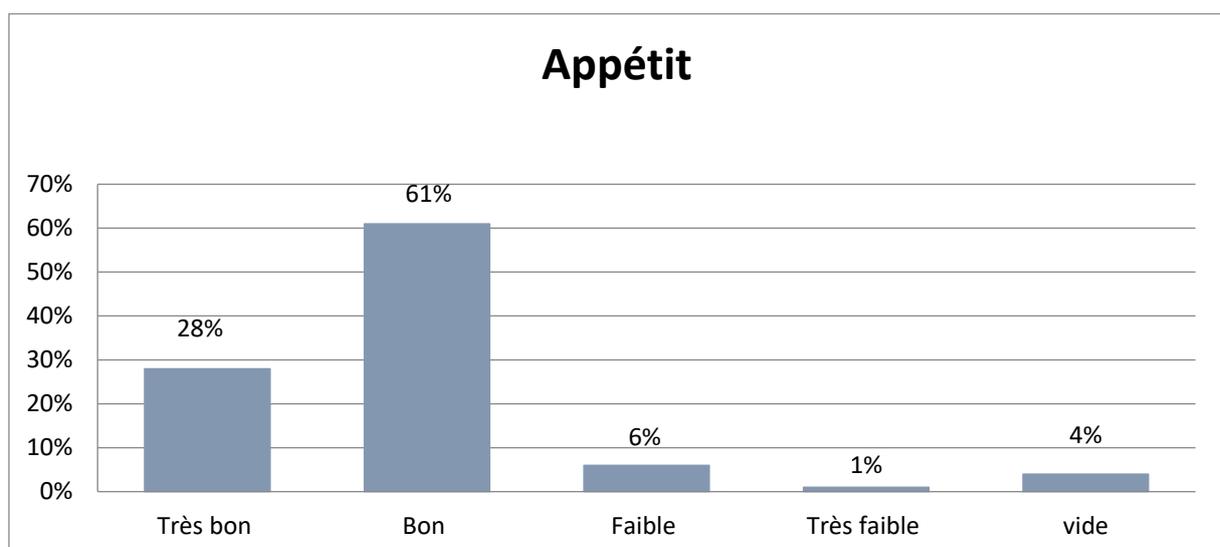
Pour d'autres participants, la fréquence de cuisiner reste la même, mais affirment qu'ils avaient plus de temps à table, de manger à leurs rythmes puisqu'ils ont plus de temps libre.

« Peut- être un peu plus de temps. Parce que lorsque l'on travaille, notamment pour déjeuner; en principe, on ne s'éternise pas. C'est vrai qu'avec la retraite, on prend un peu plus de temps. Voilà, que dire d'autre par rapport à ça ? Oui, un peu plus cool. On n'est pas pressés. Par contre, je ne serais pas incapable de dire combien de temps, je n'en sais rien. Une demi- heure, peut- être trois quarts d'heure, je ne sais pas exactement. Il faudrait que je mette le chronomètre en route. »

« Disons qu'on ne se presse pas pour que ce soit le déjeuner ou le dîner, on ne se presse pas pour manger. On prend notre temps. C'est pas speed. »

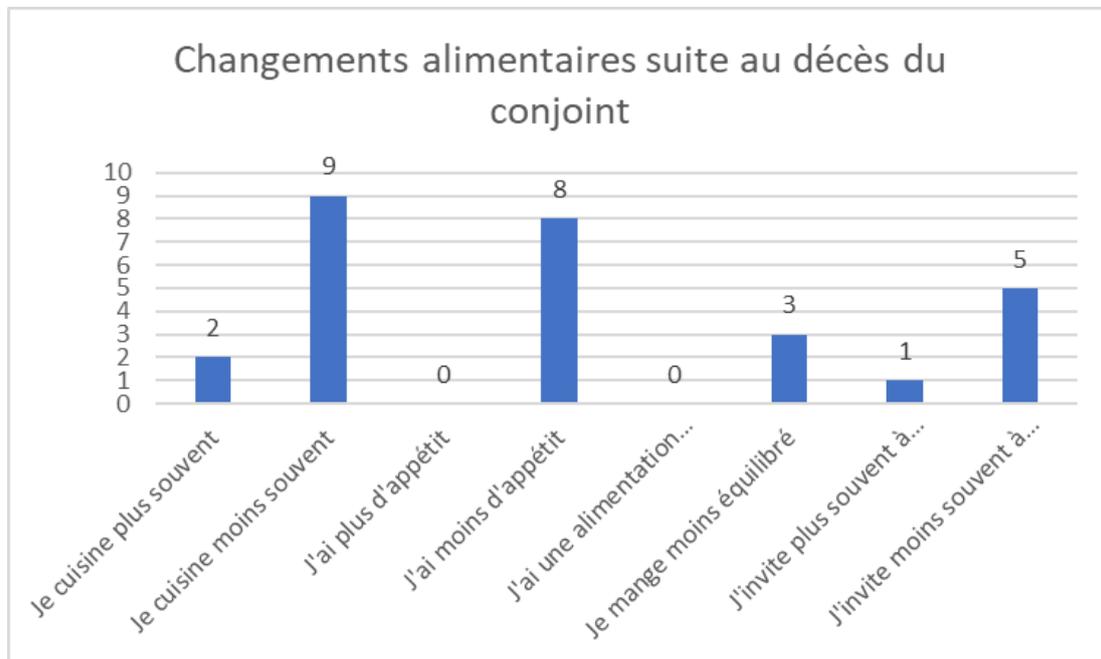
2.4.Appétit :

Figure 14 : Taux d'appétit



La majorité de notre population (60%), ont de l'appétit contrairement à ce qu'on a pu voir en théorie ; les personnes âgées mangent moins et ont moins d'appétit en évoluant dans l'âge.

Figure 15 : Décès du conjoint

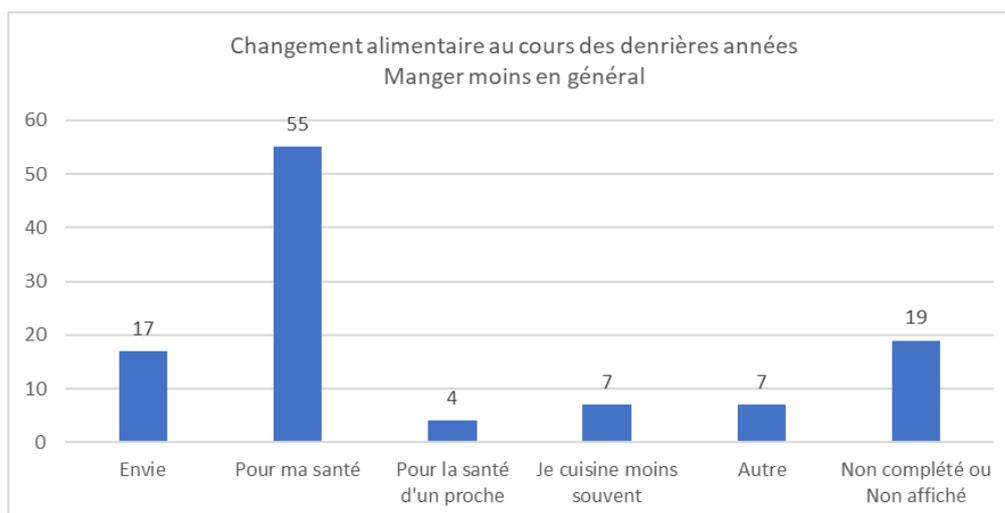


Malgré le fait que la majorité de la population ont un bon appétit, les personnes dont l'appétit est faible ont répondu que la principale raison était le décès du conjoint.

2.5.Changements alimentaires :

La recherche en littérature nous a bien montré que la perte d'appétit, l'envie de moins manger sont très fréquents pour les séniors, en interrogeant nos participants, ils affirment bien ce fait ; la majorité de la population ont tendance à moins manger après la retraite, en s'interrogeant sur la raison, 55% ont répondu qu'ils mangeaient moins pour leur santé. Manger moins aussi ne dépend ni de l'IMC des participants ni du genre (que ce soit un homme ou une femme).

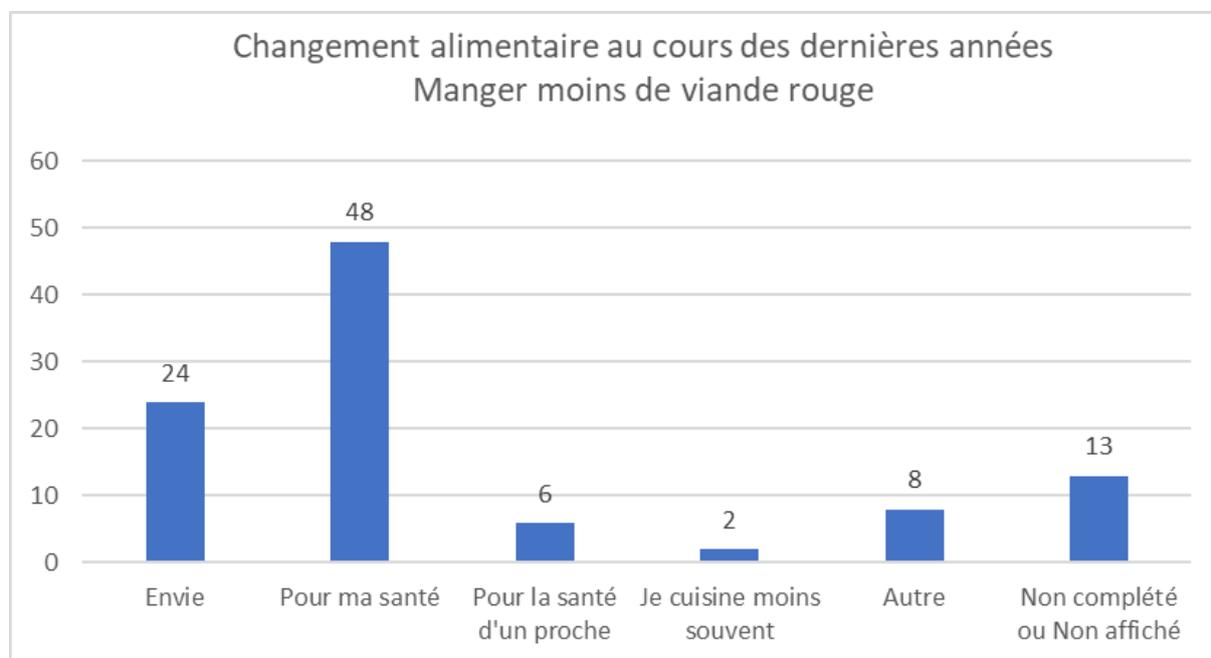
Figure 16 : Changements alimentaires (a)



« Non, je ne fais pas beaucoup d'attention à ce que je mange par rapport aux quantités, etc. Non, je ne peux pas dire qu'il y ait de régime et relativement peu de pensées par rapport à ça. Il faut dire par ailleurs que je n'ai pas besoin de régime dans la mesure où je fais 1m80 et que je pèse 68-69 kilos. Je suis loin d'être en surpoids, je suis presque sous poids. La seule chose qui pourrait m'amener à faire un lifting (rire), c'est simplement que, comme tous les gens qui prennent un peu d'âge, je ne sais pas pourquoi, j'ai un ventre qui commence à grossir. C'est bizarre, mais c'est tout ça, c'est vrai pour la plupart des hommes, etc. Ça ne m'empêche pas de vivre »

« Des changements dans mon alimentation ? Depuis que je ne travaille plus, c'est devenu plus régulier quand même »

Figure 17 : Changements alimentaires (b)



Manger moins de viande ressortait plus dans les réponses à la question changements alimentaires ; 48% affirment qu'ils mangent moins de viande rouge parce qu'ils font plus attention à leur santé, d'autres pour des raisons écologiques, et d'autres parce qu'ils ont changé leur mode d'alimentation (sont devenus végétariens) sur des questions plus ouvertes.

Tandis que lors des entretiens qu'on a menés, des réponses variées sont apparues :

« Moi, personnellement, je mange moins de viande. Pourtant, j'étais très portée sur la viande. J'en mange moins. J'en mange, mais c'est moins ma priorité alors qu'avant, on était habituées à faire les repas avec... Il y avait toujours une viande à chaque repas, alors que maintenant, c'est aléatoire. »

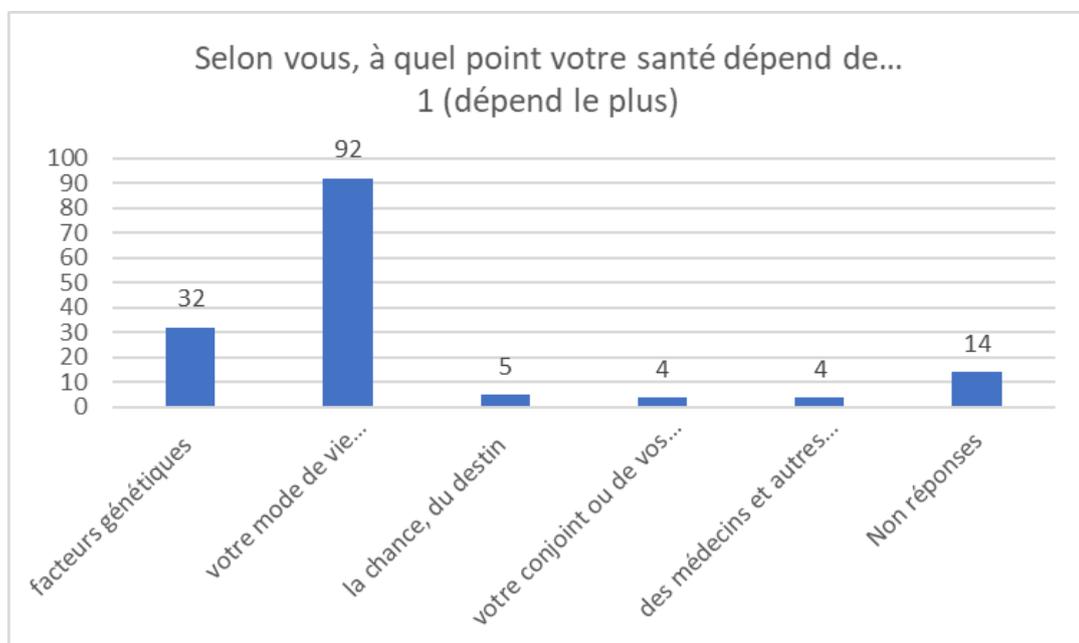
« En tout cas, moi, je ne mange pas trop de viande. De mon alimentation, j'ai enlevé le porc, parce que nous, depuis tout petit, on mange que du porc. On a enlevé le cochon à la maison.

Je ne supporte plus et je ne mange pas trop de viande rouge non plus. À l'habitude, chez nous. Mais je mange beaucoup de viande blanche et beaucoup de poisson aussi. »

« Si je mange de la viande, C'est vital. Et pourtant, je n'ai aucune addiction. Mais alors là, c'était dimanche, je crois, ou vendredi, je rentre, après une journée chargée et, je me suis dit « Il me faut de la viande, de la viande rouge. » Je n'ai pas mangé parce que je n'en ai pas, et le lendemain, je suis allée me chercher une viande rouge »

2.6.Mode de vie :

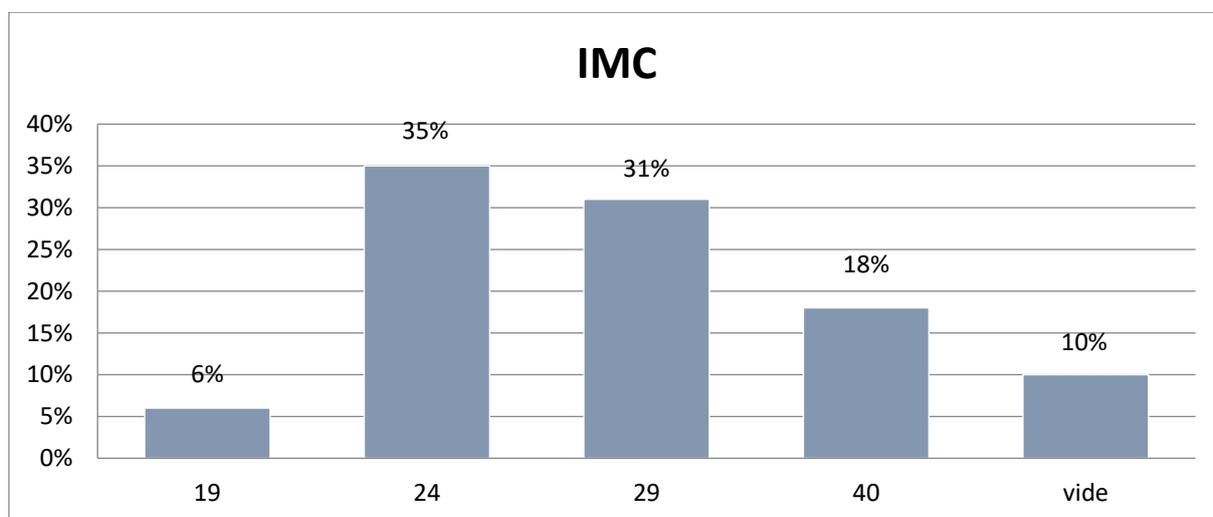
Figure 18 : Mode de vie



Selon notre population (92%), la santé dépend plus du mode de vie de l'individu ; cela peut avoir plusieurs explications possibles : la spécificité des personnes venant en atelier de cuisine ; la majorité des participants ont un niveau de diplôme élevée contrairement à certains séniors dont leurs pensées sont un peu traditionnelles en pensant que la santé dépend plus de la chance ou le destin.

2.7. Risques de dénutrition :

Figure 19 : IMC



On a calculé l'IMC de nos participants selon la formule établie par l'OMS 5 ($\text{Poids en kg} / \text{Taille en m} * \text{Taille en m}$), 49% sont en surpoids contrairement à 57,3% de la population âgée française âgée de plus de 65 ans (Fontbonne *et al.* 2023), et 6% sont en maigreur contrairement à 14,9% de la population âgée de plus de 75 ans en France (Vernay *et al.* 2008).

Aucun IMC à risque de dénutrition n'a été noté.

2.8. Ce qu'on peut retenir :

Après cette première exploitation de nos résultats ; voilà ce qu'on a pu retirer par à apport à nos hypothèses :

- **Sous Hypothèse 1.1 : Le facteur « Genre » peut aussi influencer l'alimentation des personnes âgées :**

Le déterminant genre est présent certes, dans les tâches effectuées après le passage à la retraite, mais aucune différenciation genrée a été noté par à apport à l'alimentation.

Manger plus ou manger moins dépend de l'expérience, les facteurs génétiques et les besoins de chaque individu mais ne dépend pas forcément du genre ou de l'âge.

- **Sous Hypothèse 1.2 : Les femmes sont plus concernées par le risque de dénutrition**

Notre population ne présente aucun risque de dénutrition indépendamment du genre ; le risque de dénutrition pourra être vérifié avec un plus grand échantillon et avec le test MNA (Mini Nutritional Assessment).

Hypothèse 1 : « Une certaine typologie de liens sociaux est liée à un plus fort risque de dénutrition : faible fréquence des repas partagés, souffre de solitude, non satisfait du soutien apporté. »

Les déterminants sociaux comme la solitude et le décès d'un conjoint présentent une influence sur les comportements alimentaires (la fréquence de cuisine) mais ne présentent aucun risque de dénutrition.

Le temps passé à la cuisine augmente après le passage à la retraite mais on peut noter des nuances selon plusieurs facteurs ; la composition du foyer par exemple.

L'hypothèse demande à être vérifiée avec un plus grand échantillon ; concernant la question du genre, le taux des femmes présentes aux ateliers est tellement dominant dans la population, que certains croisements avec le genre sont non significatifs (recherche quantitative).

Certaines personnes interrogées avec la méthode quantitative, ne sont pas les mêmes qu'on a interrogé avec la méthode qualitative ce qui peut expliquer les nuances trouvées dans les réponses.

On ne peut pas valider cette hypothèse .

∞

Les premiers éléments d'analyse sont posés. Ils reflètent le travail mené puisque ces informations présentent un appui pour la suite. En effet, les extraits d'entretiens ou les résultats de la recherche quantitative, ne sont pas généralisables sur tous les participants aux ateliers. L'analyse confirme une partie de l'hypothèse mais nuance aussi une partie de l'affirmation établie.

Continuons en s'attardant à la seconde hypothèse.

Chapitre 2 :

Deuxième hypothèse

La fréquentation des ateliers cuisine et recevoir des conseils diététiques concernent plus les femmes que les hommes

1. Rappel de notre hypothèse :

Nous allons dans ce chapitre, procéder dans nos analyses pour expliquer notre deuxième hypothèse avec les résultats trouvés sur terrain. Comme pour la première hypothèse, deux sous-hypothèses viennent l'accompagner, nous allons à présent voir si cette dernière est validée à travers nos exploitations ou pas.

Pour rappel, notre hypothèse se présente comme suit : « La fréquentation des ateliers cuisine et recevoir des conseils diététiques concernent plus les femmes que les hommes. »

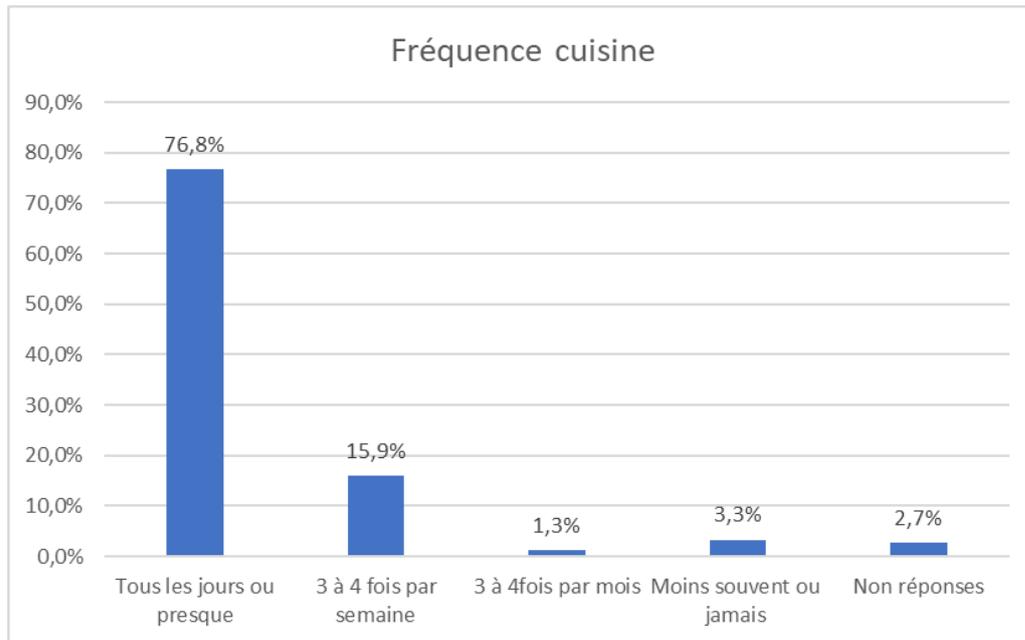
Pour analyser notre hypothèse, il nous a paru dans la logique d'aborder les points suivants :

- Le Temps passé à la cuisine
- Représentations du bien manger
- Raisons de venir à un atelier cuisine
- Les informations consultées sur l'alimentation
- Les Connotations et les représentations alimentaires

2. Résultats :

2.1. Temps passé à la cuisine :

Figure 20 : Fréquence cuisine



76.8% de notre population consacrent la plupart du temps à la cuisine, que ce soit pour cuisiner pour eux ou pour d'autres personnes. En revanche, on a pu noter des différences dans les réponses des hommes et des femmes :

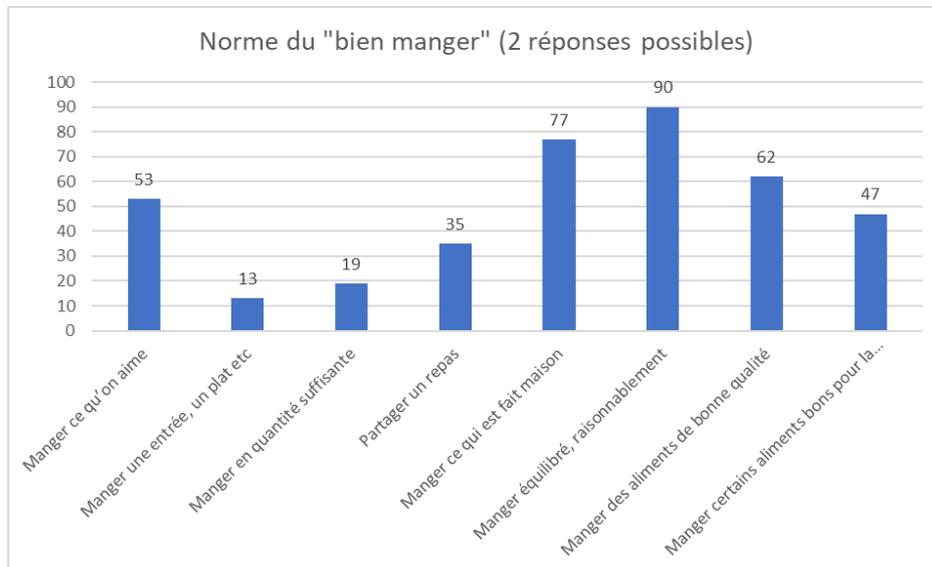
Les citations des entretiens affirment bien ce propos :

Madame X : « *Je cuisine toujours comme avant parce que moi, j'en fais beaucoup. Je congèle et je donne aux enfants. Parce qu'ils ne cuisinent pas comme moi. Ma fille, elle travaille aussi. Quand ils viennent de temps en temps, une fois par mois, ils viennent chez nous. Sinon, nous, on va les voir. Une fois par mois, je vais voir mes enfants aussi. J'ai deux garçons, mais j'en ai toujours à manger. J'ai toujours l'habitude de faire beaucoup.* »

Monsieur Y : « *À préparer à manger ? en ce qui me concerne, non, parce que la cuisine, c'est vraiment ma compagne qui s'en occupe. Moi, par rapport à la cuisine, honnêtement, je m'occupe pas* ».

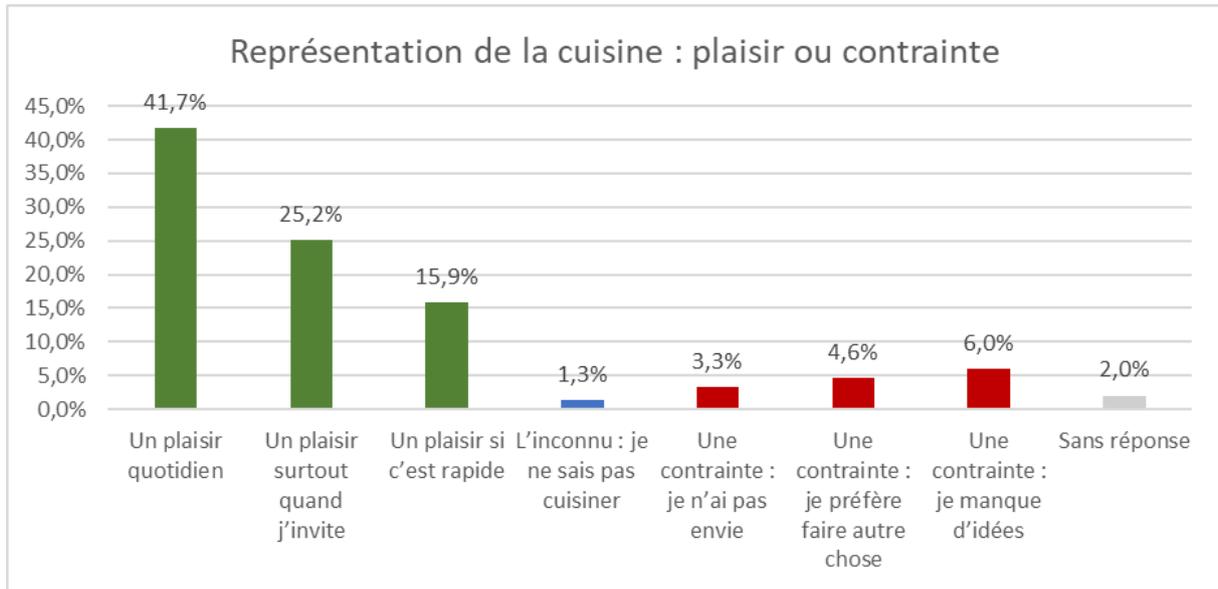
2.2.Représentations du bien manger :

Figure 21 : Bien manger



Les représentations du bien manger diffèrent d'une personne à une autre, les réponses qui ressortaient le plus étaient sur l'« équilibré raisonnablement » et le « fait maison ».

Figure 22 : Représentation de la cuisine



Les participants associaient plus la cuisine avec la notion du plaisir ; que l'on soit un homme ou une femme, en revanche, La cuisine est significativement plus souvent une contrainte pour des personnes qui sautent des repas au moins une fois par mois.

2.3.Raisons de venir à un atelier cuisine :

Figure 23 : Passer un bon moment en groupe

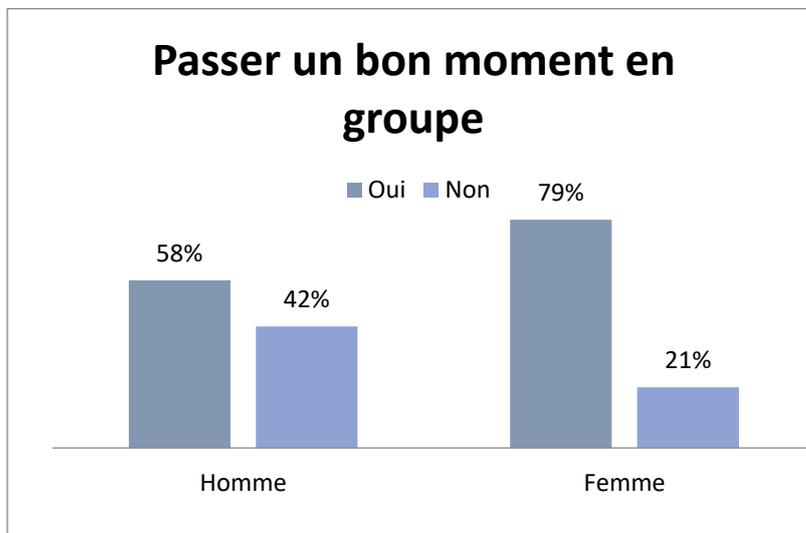


Figure 24 : Recevoir des conseils diététiques

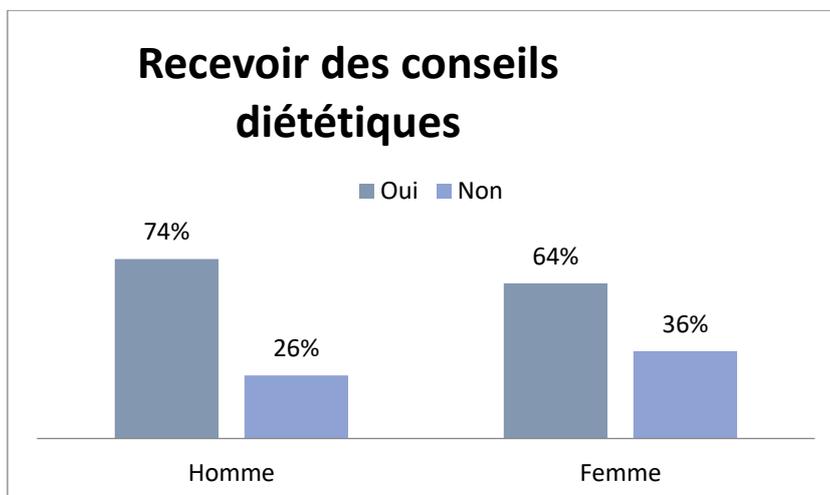
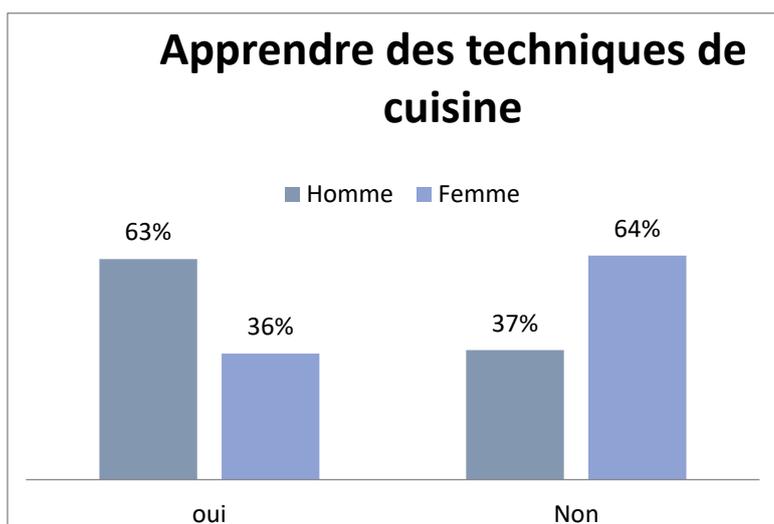


Figure 25 : Apprendre des techniques de cuisine



On a demandé aux participants de citer leurs raisons de venir à un atelier cuisine :

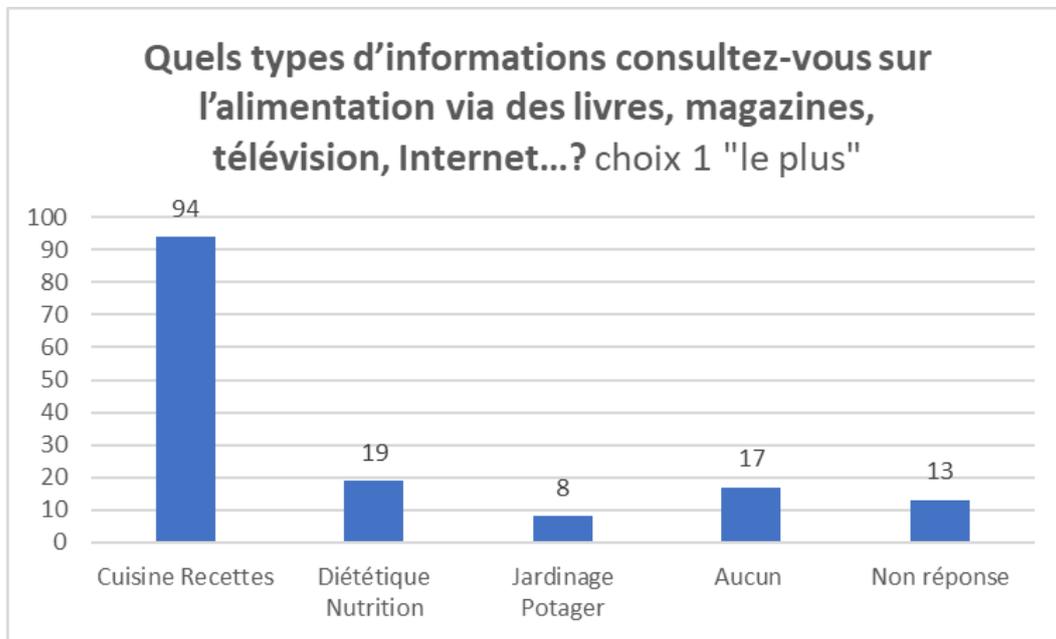
« Passer un bon moment en groupe » : concerne significativement plus les femmes que les hommes. Le sentiment de solitude n'est pas lié à cette raison de venir.

« Recevoir des conseils diététiques » : concerne aussi bien les hommes que les femmes.

« Apprendre des techniques de cuisine » : concerne plus souvent les hommes de que les femmes.

2.4. Informations consultées :

Figure 26 : Informations consultés



Les participants ayant un niveau de diplôme plus élevé consultent significativement plus souvent des contenus sur la nutrition et la diététique que les autres.

2.5. Connotations alimentaires :

La plupart de nos participants, n'associent pas les aliments à une symbolique genrée, ils trouvent que le genre et l'alimentation ne sont pas liés, après des secondes de réflexion, ils ont donné des réponses « clichés » des stéréotypes féminins et masculins.

« Comment ça ? Genre d'alimentation ? Par rapport à l'alimentation, non, pas du tout. Pas vraiment. J'imagine, je suis plutôt ce qu'on va dire, par exemple, genre d'alimentation. Non, je ne vois pas. C'est vague. Ça peut être dire qu'est-ce que je préfère ? Quel genre d'alimentation je préfère ? Ça peut être quel genre d'alimentation je mange ? Je ne vois pas d'autre. »

« *Qu'est- ce qui me vient à l'esprit ? C'est tellement large la question. Parce qu'au départ, on est parti sur quelque chose qui concerne l'alimentation. Quand vous me parlez de genre, c'est le genre par rapport à l'alimentation. Je ne sais pas est-ce qu'il y a une différence pour moi entre... Est-ce que je relis tel type d'alimentation à tel type de personnes ou des choses comme ça ? Est-ce que les femmes mangent plus de telles choses que les hommes autant de choses ? Je ne sais pas. Moi, je n'ai pas l'impression. J'ai plus l'impression que ce sont des goûts personnels. »*

« *Je ne sais pas encore parce que là, je réponds par expérience personnelle. Si on me posait la question « J'enlève ma vie personnelle », j'aurais tendance à dire que peut- être les hommes sont plus carnivores que les femmes. Peut- être, mais je n'en suis pas sûr parce qu'à titre personnel, c'est le contraire. »*

2.6.Ce qu'on peut retenir :

- **Sous Hypothèse 2.1 : Des représentations genrées et des inégalités sociales deviennent-ils plus visibles avec l'âge ?**

Contrairement à ce qu'on a pu voir dans la littérature, les représentations du genre à travers l'alimentation, ne s'accroissent pas avec l'âge : les personnes âgées n'associent pas l'alimentation avec le genre et voient que ce sont deux domaines qui ne se croisent pas, cela peut être exploitable d'une autre perspective (les jeunes sont plus influençables par les messages stéréotypés des publicités ou peuvent être plus informés par rapport à ce sujet).

Quant à la division des tâches, aucune différence n'a été notée après le passage à la retraite :

« *C'est ce que je disais au début, si on parle de la préparation d'un repas, par exemple, c'est plus elle qui sera au fourneau, mais moi, par ailleurs, je serai plus là pour mettre le couvert, préparer tout ça. »*

« *Globalement, ça a toujours été comme ça, sauf quand j'ai quelques années de célibat. Là, c'est différent puisque là, tout se fait »*

- **Sous Hypothèse 2.2 : Les femmes souffrent plus de solitude après le passage à la retraite et sont plus exposées aux inégalités sociales.**

La majorité des participants sont plus des femmes, on ne peut pas dire qu'il y'a une signification entre le sentiment de la solitude et le sexe.

- **Hypothèse 2 : La fréquentation des ateliers cuisine et recevoir des conseils diététiques concernent plus les femmes que les hommes**

D'après nos analyses , les femmes seraient plus sensibles aux conseils diététiques et l'intérêt de participer à un atelier ; la dominance du genre féminin dans les ateliers .

On a pu noter aussi à travers nos observations sur terrain , que les hommes venaient plutôt accompagner leurs conjointes dans les ateliers , on a pu remarquer aussi que certains d'entre eux ne participaient à la préparation des plats et ne touchaient à rien .

Ces verbatim affirment bien cette nuance :

Monsieur Y : *« En ce qui me concerne, je n'en éprouve pas de besoin aujourd'hui. .on fait des repas équilibrés, il n'y a pas besoin d'aller se former ailleurs. »*

« Je ne ferais pas une heure de voiture pour aller à un atelier cuisine. C'est ça. Et encore moins une heure de train ou de métro. Il faudrait que ce soit à portée, pas loin et que ce serait très occasionnel, je pense que voilà. En tout cas, pour moi, c'est sûr, parce que je n'ai pas un goût particulier pour faire la cuisine. Si je suis tout seul, je la fais parce qu'il faut bien manger, mais je ne suis pas un gastronome »

Madame X :

« Et là, c'est à travers tous les ateliers qu'on fait qu'on aperçoit que le soir, il faut manger des féculents, des choses comme ça, alors qu'on était plutôt sur l'accès à se dire « Ce soir, une salade, machin. » il y a ouf, tu sais ? » Alors qu'on On nous remet un peu sur les rails avec tous les ateliers que l'on fait. »

« Je trouve que c'est très enrichissant j'aime bien la convivialité. »

« Moi aussi, parce que disons que moi, je cuisine bien à la maison, c'est très intéressant de se retrouver, de discuter, d'avoir un chef avec nous. On partage puis on apprend des choses. »

« C'est toujours bien d'écouter la cuisine des autres aussi. »

On peut donc valider cette hypothèse .

3. Retour sur la problématique :

Comment le genre se traduit-il dans les pratiques et les représentations alimentaires des personnes âgées ?

Les résultats et analyses présentés précédemment n'ont pas permis de produire suffisamment de données pour rendre à une réalité sociologique.

Les représentations genrées dans l'alimentation des séniors est bien présente sous ces principaux angles :

- L'association de certains termes au genre :

« Qualité veut dire Féminin. Oui, parce que c'est nous qui faisons... C'est les femmes surtout qui font les courses »

« La qualité ? Déjà, c'est un mot féminin. »

« Nutrition, je dirais que c'est féminin parce qu'en général, c'est quand même la femme qui va décider de ce qu'il y aura dans la cuisine. Donc, ça passe par la notion qu'elle a elle de la nutrition. »

- Division sexuelle des tâches domestiques :

« Par rapport aux tâches- J'ai l'habitude de m'en occuper moi. Et puis, ça n'a pas toujours été moi puisque pendant le temps, on a des gens qui le faisaient à ma place. Mais ça se répartit de façon... C'est comme ça vient. Je veux dire, il n'y a pas de tâches forcément dédiées à l'un ou forcément dédiées à l'autre. Ce qui va être plus physique, c'est vrai qu'on va le laisser plutôt aux partenaires masculins. Mais sinon, pour le reste, non, »

- L'intérêt pour la diététique : les femmes ont tendance à être plus influencées par les messages médiatiques autour de l'alimentation , ce qui est bien confirmé avec la théorie :

« On nous a quand même inculqué pendant un moment, il ne faut pas manger de la viande le soir. Il faut manger léger. À un moment donné, ils nous ont fait Un bourrage de crâne. Un bourrage de crâne à dire de tout ça, alors que la diététicienne, elle dit « Quand on a fait l'atelier sommeil, pareil, le matin, il faut manger ça, le midi, ça... »

« Après, je me méfie toujours un petit peu du côté un peu excessif parfois de directives, un peu trop encadrée, un peu trop tout ça. Mais ça peut être intéressant. Pourquoi pas ? »

Certains aliments évoquent certaines pensées, notre cerveau fait des associations afin de faciliter la catégorisation des aliments. Les publicités tirent profit de cette capacité cérébrale afin d'associer un type d'aliment à une catégorie de personne .

On associe à ces deux aliments une image de la femme mince belle et en bonne santé.

La viande et l'alcool en contrepartie, on leurs associe l'image de l'homme viril, musclé.

Ces biais de confirmation sont créés par les différents marques de nourriture et renforcées par la société au fil des années.

Pour des raisons éthiques, certaines questions nous ont paru difficiles à poser, notamment sur le processus de vieillesse, les discriminations par rapport à l'âge peuvent révéler des données qui pourrait enrichir notre travail.

La méthodologie qualitative que nous avons pu employer est particulièrement riche d'enseignements, malgré les limites qu'elle présente, les discussions et échanges restent des pistes enrichissantes pour le chercheur.

Chapitre 3 : Retour sur la recherche réalisée

Ce chapitre vient clore cette troisième et dernière partie. La prise de recul est nécessaire pour faire le bilan, pour nous remettre en question et enfin pour être tout autant objectif qu'au départ. Nous allons voir de manière successive les apports et les limites de notre recherche. Nous terminerons en soulignant quelques pistes d'amélioration.

1.1. Les apports :

- Les apports théoriques :

La réflexion que j'ai décidée de mener durant ce stage sur les représentations genrées face aux particularités alimentaires des seniors pourront être mobilisé dans le cadre d'autres projets de l'association. La thématique du « genre » est vaste et mérite que l'on s'y attarde.

Cette porte d'entrée offre une nouvelle perception pour l'étude de ma tutrice de stage et mérite d'être étudiée profondément. Les apports théoriques, notamment par le Master Sciences Sociales Appliquées à l'Alimentation, et précédemment par le BTS Diététique sont complémentaires et ont été révélés et soulignés dans cette recherche. Les informations transmises et les participations diverses y ont contribué.

- Les apports pratiques :

La faisabilité de l'étude de la commande a été bien testée sur terrain jusqu'à l'étape de l'analyse. Les premiers résultats de l'analyse quantitative ont été présenté avec le reste de l'équipe de l'association . J'ai pu respecter les missions qui m'ont été confiés en appliquant des méthodes vues en cours . Sur le plan professionnel, j'ai pu acquérir des compétences, notamment sur le monde associatif en France, je peux également prétendre au poste de cheffe de projet dans la même association qui recrute régulièrement.

1.2. Les limites de notre recherche :

- Limites sur le terrain :

La durée de mon stage de 4 mois n'était pas suffisante pour mieux rédiger ce travail, il reste à mon avis inachevé et mérite d'être mieux présenté vu la pertinence du sujet .

L'élaboration de ma problématique et mes hypothèses s'est effectuée tardivement , ainsi que la réalisation d'un focus groupe et des entretiens .

Mener plus d'entretiens aurait été une piste enrichissante pour mieux analyser nos hypothèses.

- Limites de rédaction :

Les analyses effectuées en retard, un déséquilibre est remarquable entre les trois parties de ce mémoire ; le cadre théorique nécessite plus d'être approfondi.

La réalisation d'un autre stage et sur une autre thématique , en parallèle de la rédaction de ce mémoire ont résulté d'une double charge mentale .

1.3. Les pistes d'amélioration

- Mettre plus de dates limites afin de mieux s'organiser au niveau de la rédaction
- Accorder plus de temps sur les recherches et le cadre théorique
- Faute de temps, on n'a pas pu aborder certains thèmes qui étaient dans la logique de notre réflexion de ce mémoire :
 - discriminations face à l'âge (expériences vécu des participations) ,
 - l'ethnicité : venant d'un pays étranger, j'ai pu observer que le vécu du vieillissement chez deux populations âgées mais qui n'ont pas les mêmes origines géographiques et religieuses n'est pas le même.

2. Poursuite :

Le Master sciences sociales est un atout qui m'a permis de penser l'alimentation au-delà du monde de la diététique, les stages que j'ai effectués dans mes divers parcours ainsi que mes acquis en cours dans le domaine des sciences humaines et sociales appliquées à l'alimentation n'ont fait que me confronter dans mon projet professionnel d'œuvrer dans les activités humanitaires. Diététicienne de formation, j'ai réalisé auparavant, dans le cadre de mes études, des stages en milieux hospitaliers.

Ce stage présenterait pour moi une opportunité de me projeter dans mon projet professionnel de travailler en tant que chargé d'études au sein des associations /ONG.

Conclusion :

A l'issue de notre travail, nous pouvons faire plusieurs constatations bien que notre travail reste pédagogique et incomplet.

Tout d'abord, la littérature sur le sujet du genre e nous paraît particulièrement motivante pour l'étude du fait alimentaire. En tant que fait sociologique, l'alimentation porte de nombreuses représentations symboliques qu'il est possible de percevoir et de voir évoluer dans les classes sociales et dans le temps.

Nous avons cherché tout au long de ce projet à allier les différents aspects de la commande : la mesure d'impact à travers des ateliers cuisine seniors , le projet thèse de Julie Mayer , les seniors, le genre et la sociologie. Il nous apparaissait ainsi que la question des représentations alimentaires pouvait être une bonne entrée pour traiter de ce projet.

Nous espérons, par ce travail, avoir pu apporter quelques résultats ou idées à ce beau projet.

Conclusion générale

La division sexuelle du travail met les femmes en charge de la plus grande part du travail alimentaire, les pratiques de discrimination dans la consommation et comment l'alimentation contribue à constituer des corps, et des consciences différenciées.

Depuis toujours hommes et femmes mangent différemment, les hommes allant plus facilement vers la viande rouge et les graisses, et les femmes vers les céréales et les viandes blanches, cette différence tiendrait du facteur psychologique et de L'éducation, dès l'enfance, garçons et filles seraient élevés différemment et n'auraient pas le même rapport à l'assiette.

Les différences alimentaires entre les sexes ne seraient pas ancrées dans notre cerveau à la naissance, mais résulteraient plutôt de notre apprentissage, des traditions culturelles, de nos besoins, et seraient voués à évoluer au cours de notre vie. Un modèle alimentaire véhiculé aussi par la publicité et les médias, musculature chez les hommes, minceur chez les femmes

Malgré le fait que dans la plupart des sociétés les femmes continuent à porter la responsabilité de l'approvisionnement mental et physique alimentaire qui représente le travail le plus élémentaire du « care » et qu'elles font la plus grande part du travail lié à la nourriture, elles contrôlent très peu de ressources et possèdent très peu de pouvoir de décision dans l'industrie alimentaire et dans les politiques alimentaires.

Ce qui montre en effet que la sociologie de l'alimentation constitue une entrée pertinente pour étudier les questions liées à la stratification sociale, à l'impact des pratiques publiques sur les individus qu'elles visent, aux rapports sociaux de classe ou de sexe ou encore à la socialisation familiale.

Elle permet d'étudier principalement les changements dans les pratiques alimentaires en lien avec les parcours de vie et la position sociale par des méthodes quantitatives

Elle montre que les pratiques alimentaires et leurs représentations sont ancrées dans l'évolution de la société mais aussi dans les propriétés sociales (sexe, âge, position sociale) et dans le cadre de vie des consommateurs.

L'alimentation est aussi l'objet de multiples recommandations et normes sociales, qui ciblent en premier lieu les femmes, aussi bien pour ce qui concerne leur propre alimentation (et leur apparence corporelle) que celle de leur famille.

Bibliographie

BEVILACQUA, Salvatore. L'impensé du genre dans la patrimonialisation du régime méditerranéen. *Journal des anthropologues* [en ligne]. Juin 2015, no 140-141, p. 51-71.

BOUIMA Sonia, Michaud Maxime, Gojard Séverine, « La personne âgée isolée et dénutrie: l'usage des discours du risque et du manque par les acteurs de terrain », *Retraite et société*, 2019/2 (n° 82), p 89-113

CARDON, Philippe. Cuisine et dépendance: Femmes et hommes face au vieillissement et au handicap. *Journal des anthropologues* [en ligne]. Juin 2015, no 140-141, p. 113-131.

CARDON, Philippe, DEPECKER, Thomas et PLESSZ, Marie. *Sociologie de l'alimentation*.

CARDON, Philippe, "Regard sociologique sur les pratiques alimentaires des personnes âgées vivant à domicile. *Gérontologie et société*", 31-42., 2010

CORBEAU, Jean Pierre et POULAIN, Jean-Pierre. *Penser l'alimentation: entre imaginaire et rationalité*. Toulouse : Paris : Privat ; OCHA Observatoire Cidil de l'harmonie alimentaire, 2002. ISBN 978-2-7089-4201-1. Disponible à l'adresse :

DUPUY, Anne. 10. La division sexuelle du travail alimentaire : qu'est-ce qui change ? : Dans : *Que manger ?*

FEILLET Pierre, « L'ère agro-industrielle », , *La nourriture des Français. De la maîtrise du feu... aux années 2030*, Éditions Quæ, 2007, pp. 61-84.

FERRAND, Michèle. Faut-il nourrir les enfants ? De la nature féminine à la mère nourricière.

1983, no 438, p. 1271-1986

FERRY Monique , Daveau Philippe ,Rozenkier Alain "Retraite et société" 2005/2 (no 45)

FERRY Monique : « *Gérontologie et société* 2010/3 (vol. 33 / n° 134) »

FISCHLER, Claude. Alimentation, cuisine et identité : l'identification des aliments et l'identité du mangeur. *Identité alimentaire et altérité culturelle : actes du Colloque de Neuchâtel, 12,13 novembre 1984*. 1985, p. 171-192

FOURNIER Pierre, « Âge », in Paugam Serge (dir.), *Les 100 mots de la sociologie*, Paris, Presses universitaires de France, coll. « Que Sais-Je ? », 2e édition, p. 103.

FOURNIER, Tristan, JARTY, Julie, LAPEYRE, Nathalie et TOURAILLE, Priscille. L'alimentation, arme du genre. *Journal des anthropologues* [en ligne]. Juin 2015, no 140-141,p. 19-49.

FISCHLER, Claude. L'omnivore: le goût, la cuisine et le corps. Paris : O. Jacob, 2001. Poches Odile Jacob, 43.

FRENCH, Katherine L. Nouveaux arts de la table et convivialités sexuées : Angleterre, fin de l'époque médiévale. Clio [en ligne]. Novembre 2014, no 40, p. 45-67.

GAUDOUT Claire, Plessz Marie, Allais Olivier, "Passage à la retraite: quels effets sur les pratiques alimentaires?" 2021 INRAE

INSEE: Spécificités démographiques en matière d'âge,
<https://www.insee.fr/fr/statistiques/5020060?sommaire=5040030>

LEBARON, Frédéric. La sociologie de A à Z : 250 mots pour comprendre. Paris : Dunod, 2008.

L'HARDY, Philippe. « Consommation et cycle de vie », Denis Kessler éd., Cycles de vie et générations. Economica, 1985, pp. 25-36.

MASSON E et al., Les représentations et rôles dans la vie des seniors de l'alimentation, liquide et solide, Rapport de fin de recherche. EHESS- Ministère de l'agriculture, Paris, 2000.

PLESSZ, Marie et GUÉGUEN, Alice. À qui profite le couple ? Une étude longitudinale de l'alimentation à l'intersection du genre, de la situation conjugale et du statut social. Revue française de sociologie [en ligne]. 2017, Vol. 58, no 4, p. 545.

POL, Thibaut de Saint. Les évolutions de l'alimentation et de sa sociologie au regard des inégalités sociales. L'Année sociologique. Mai 2017, Vol. 67, no 1, p. 11-22. Presses Universitaires de France

POULAIN, Jean-Pierre (dir.). Dictionnaire des cultures alimentaires. 1re édition. Paris : Presses universitaires de France, 2012. Quadrige dicos-poche.

POULAIN, Jean-Pierre. Risques et inquiétudes alimentaires. Raison présente . Union rationaliste, 2020, Vol. 213, no 1, p. 61-71.

POULAIN, Jean-Pierre. Sociologies de l'alimentation. Paris : Presses Universitaires de France, 2013. Quadrige.

POULAIN, Jean-Pierre, "Les jeunes seniors et leur alimentation", OCHA, Paris ; 1997.

PRÉVOST, Héroïse. Des tomates et des femmes : Transformation agricole et division sexuelle du travail au Bénin. Journal des anthropologues [en ligne]. Juin 2015, no 140-141, p. 93-112.

RÉGNIER, Faustine, LHUISSIER, Anne et GOJARD, Séverine. Sociologie de l'alimentation. Paris : la Découverte, 2006. Repères, 468.

RIUTORT, Philippe. Premières leçons de sociologie. Paris : Presses Universitaires de France, 2013.
Major.

Annexes :

Annexe A : Questionnaire recherche quantitative -Julie Mayer

QUESTIONNAIRE

1. Vous êtes : Femme Homme

2. Votre année de naissance : _____

3. Code postal de la ville où vous résidez : _____

4. Etes-vous bénéficiaire de l'Allocation Personnalisée Autonomie (APA) :

Oui Non Je ne sais pas

5. Votre plus haut diplôme

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Aucun diplôme, certificat d'études primaires | <input type="checkbox"/> Diplôme du supérieur court (niveau bac + 2) |
| <input type="checkbox"/> Brevet des collèges | <input type="checkbox"/> Diplôme du supérieur long (supérieur à bac + 2) |
| <input type="checkbox"/> CAP, BEP ou équivalent | <input type="checkbox"/> Je ne sais pas |
| <input type="checkbox"/> Baccalauréat, brevet professionnel ou équivalent | |

6. La composition actuelle de votre foyer (plusieurs réponses possibles) :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Seul.e => depuis combien d'années ? ____ans | <input type="checkbox"/> Avec enfant(s) |
| <input type="checkbox"/> Avec conjoint.e vivant avec vous | <input type="checkbox"/> Avec parent(s) ou beaux parent(s) |
| <input type="checkbox"/> Avec conjoint.e vivant dans un autre domicile | <input type="checkbox"/> Autre configuration |

7. A combien d'ateliers « Les Insatiables » avez-vous participé, en incluant celui-ci ? _____(chiffre)

A PROPOS DE VOTRE ALIMENTATION

8. Pour vous, qu'est-ce que BIEN MANGER ? (2 réponses possibles)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Manger ce qu'on aime | <input type="checkbox"/> Manger ce qui est fait maison |
| <input type="checkbox"/> Manger une entrée, un plat etc. | <input type="checkbox"/> Manger équilibré, raisonnablement |
| <input type="checkbox"/> Manger en quantité suffisante | <input type="checkbox"/> Manger des aliments de bonne qualité |
| <input type="checkbox"/> Partager un repas | <input type="checkbox"/> Manger certains aliments bons pour la santé |

9. Bénéficiez-vous des produits d'un jardin potager ?

Oui Non

10. Préparez-vous ou conservez-vous des aliments ou des plats de la manière suivante ? (plusieurs réponses possibles)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Aliments (légumes, viandes...) mis au congélateur pour être mangés plus tard | <input type="checkbox"/> Conserve |
| <input type="checkbox"/> Plats que vous avez préparés, mis au congélateur pour être mangés plus tard | <input type="checkbox"/> Confitures |
| | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |

11. Quels types d'informations consultez-vous sur l'alimentation via Internet, livres, magazines, télévision...? Classer au maximum 2 choix (NOTER « 1 » et « 2 »)

- _____ (chiffre) Des contenus sur la cuisine, des recettes
 _____ (chiffre) Des contenus sur la nutrition, la diététique,
 _____ (chiffre) Des contenus sur le jardinage, faire un potager
 Vous ne consultez aucun contenu en lien avec l'alimentation

12. Selon vous, à quel point votre santé dépend de...

Classer dans votre ordre de préférence ; 1, 2, 3, 4, 5

- ___ (chiffre) facteurs génétiques
 ___ (chiffre) votre mode de vie (alimentation, activité physique, stress, sommeil, tabac, alcool...)
 ___ (chiffre) la chance, du destin
 ___ (chiffre) votre conjoint ou de vos proches
 ___ (chiffre) des médecins et autres professionnels de santé

1. Parmi les participants de cet atelier, il y a : (plusieurs réponses possibles)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Un ou des amis à vous | <input type="checkbox"/> Une ou plusieurs personnes que vous reconnaissez mais sans les connaître |
| <input type="checkbox"/> Un ou des membres de votre famille | <input type="checkbox"/> Vous ne connaissez personne |
| <input type="checkbox"/> Une ou plusieurs connaissances | |

2. Pour quelles raisons principales êtes-vous venu.e aujourd'hui ?

(plusieurs réponses possibles)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Passer un bon moment en groupe | <input type="checkbox"/> Recevoir des conseils sur l'alimentation et l'environnement |
| <input type="checkbox"/> Apprendre des techniques de cuisine | <input type="checkbox"/> Recevoir des conseils sur l'alimentation et la santé après 60 ans |
| <input type="checkbox"/> Avoir de nouvelles idées de recettes | |
| <input type="checkbox"/> Recevoir des conseils diététiques adaptés | |

ALIMENTATION ET ACTIVITES

10. Combien de repas et en-cas prenez-vous par jour en général ? (cocher)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Petit-déjeuner | <input type="checkbox"/> Dîner |
| <input type="checkbox"/> En-cas le matin | <input type="checkbox"/> En-cas après le dîner |
| <input type="checkbox"/> Déjeuner | <input type="checkbox"/> En-cas la nuit |
| <input type="checkbox"/> Goûter / encas l'après-midi | |

16. Combien de repas et en-cas avez-vous pris hier ? (cocher)

- | | |
|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Petit-déjeuner | <input type="checkbox"/> Dîner |
|---|--------------------------------|

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> En-cas le matin | <input type="checkbox"/> En-cas après le dîner |
| <input type="checkbox"/> Déjeuner | <input type="checkbox"/> En-cas la nuit |
| <input type="checkbox"/> Goûter / encas l'après-midi | |

17. Pendant combien de temps marchez-vous chaque jour ? (une seule réponse)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Moins de 15 minutes par jour | <input type="checkbox"/> Non applicable à ma situation |
| <input type="checkbox"/> Au moins 15 minutes par jour | |
| <input type="checkbox"/> Au moins 30 minutes par jour | |
| <input type="checkbox"/> Au moins 1 heure par jour | |

18. Quelles autres activités faites-vous, au moins une fois par semaine ?

(plusieurs réponses possibles)

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Gym | <input type="checkbox"/> Cyclisme |
| <input type="checkbox"/> Aquagym | <input type="checkbox"/> Autre sport |
| <input type="checkbox"/> Yoga | <input type="checkbox"/> Jardinage |
| <input type="checkbox"/> Pilate | <input type="checkbox"/> Ménage |
| <input type="checkbox"/> Randonnée | <input type="checkbox"/> Activité(s) associative(s) |
| | <input type="checkbox"/> Autre : _____ |

LA CUISINE

19. Pour vous, cuisiner c'est avant tout... (UN SEUL CHOIX POSSIBLE)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Un plaisir quotidien | <input type="checkbox"/> Une contrainte : j'ai la flemme |
| <input type="checkbox"/> Un plaisir surtout quand j'invite | <input type="checkbox"/> Une contrainte : je préfère faire autre chose |
| <input type="checkbox"/> Un plaisir si c'est rapide | <input type="checkbox"/> Une contrainte : il faut toujours trouver de nouvelles idées |
| <input type="checkbox"/> L'inconnu : je ne sais pas cuisiner | |

20. A quelle fréquence cuisinez-vous ?

Définition de cuisiner : passer un certain temps à préparer des aliments pour manger. En incluant la préparation de salades, d'aliments préparés à la poêle ... En excluant les plats et sandwichs achetés tout prêts et les plats livrés tout prêts.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Tous les jours ou presque | <input type="checkbox"/> 3 à 4 fois par mois |
| <input type="checkbox"/> 3 à 4 fois par semaine | <input type="checkbox"/> Moins souvent |

21. Pendant un jour de semaine, combien de temps passez-vous à cuisiner ?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Moins de 15 minutes | <input type="checkbox"/> Entre 30 et 45 minutes |
| <input type="checkbox"/> Entre 15 et 30 minutes | <input type="checkbox"/> Plus longtemps |

A quelle fréquence mangez-vous des plats tout prêts ?

(plat cuisiné, sandwich préparé, quiche, pizza déjà prête...)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Tous les jours ou presque | <input type="checkbox"/> 3 à 4 fois par mois |
| <input type="checkbox"/> 3 à 4 fois par semaine | <input type="checkbox"/> Moins souvent |

FIN DE LA PREMIERE PARTIE DE L'ENQUETE

CHANGEMENTS ALIMENTAIRES

Avez-vous des restrictions alimentaires en lien avec la pratique d'une religion/ou végétarisme ?

Oui Non

Au cours des dernières années, avez-vous changé d'alimentation ? (voir liste ci-dessous)

Si oui, à quelle raison ou événement attribuez-vous ces changements ?

CHANGEMENT ALIMENTAIRE	RAISON DE CE CHANGEMENT
<input type="checkbox"/> Manger moins en général	_____
<input type="checkbox"/> Manger moins de viande rouge	_____
<input type="checkbox"/> Manger plus de viande rouge	_____
<input type="checkbox"/> Boire moins d'alcool	_____
<input type="checkbox"/> Manger « mieux » _____	_____
Autre changement : _____	_____

Diriez-vous que les événements suivants ont ou ont eu un impact sur votre alimentation ? (lier par un trait vos réponses, comme l'exemples en gris, plusieurs liens sont possibles).

EVENEMENT	=>	IMPACTS
Enfants quittant le domicile •		• <i>Non applicable à ma situation</i>
Passage à la retraite •		• Aucun impact sur mon alimentation
Enfants qui reviennent au domicile •		• Je cuisine plus souvent
Décès du conjoint •		• Je cuisine moins souvent
Maladie •		• J'ai plus d'appétit
Maladie d'un proche •		• J'ai moins d'appétit
Crise du Covid-19 •		• J'ai une alimentation adaptée
Augmentation des prix •		• Je mange moins équilibré

Autre : _____ •

- J'invite plus souvent à manger
- J'invite moins souvent à manger

Avez-vous ou avez-vous eu une maladie ayant changé votre mode de vie actuel, notamment en ce qui concerne votre alimentation ?

Oui Non

En ce moment, votre appétit est :

Très bon Faible
 Bon Très faible

HABITUDES ALIMENTAIRES

Combien de fois par jour mangez-vous une portion de LEGUMES ?

(une portion = équivalent d'un poing fermé)

- 3 fois par jour ou plus
- 2 fois par jour
- 1 fois par jour
- Moins d'une fois par jour

Combien de fois par jour mangez-vous une portion de FRUITS ?

(une portion = équivalent d'un poing fermé)

- 3 fois par jour ou plus
- 2 fois par jour
- 1 fois par jour
- Moins d'une fois par jour

Combien de fois par jour mangez-vous des PRODUITS LAITIERS ?

(lait, yaourt, fromage, fromage blanc)

- 3 fois par jour ou plus
- 2 fois par jour
- 1 fois par jour
- Moins d'une fois par jour

Combien de fois par jour mangez-vous de la VIANDE, des ŒUFS, ou du POISSON ?

- 3 fois par jour ou plus
- 2 fois par jour
- 1 fois par jour
- Moins d'une fois par jour

A quelle fréquence mangez-vous du PAIN, des POMMES de TERRE, du RIZ ou des PATES ?

- 3 fois par jour ou plus
- 2 fois par jour
- 1 fois par jour
- Moins d'une fois par jour

A quelle fréquence mangez-vous des LEGUMINEUSES ?
(pois-chiches, lentilles, haricots blancs, haricots rouges...)

- Tous les jours
- Plusieurs fois par semaine
- Une fois par semaine
- Au moins une fois par mois
- Jamais ou presque

A quelle fréquence mangez-vous du PAIN COMPLET, du RIZ ou des PATES COMPLETS, ou SEMI-COMPLETS ?

- Tous les jours
- Plusieurs fois par semaine
- Une fois par semaine
- Au moins une fois par mois

Jamais ou presque

**Quelle quantité de BOISSONS buvez-vous par jour ?
En nombre de verres.**

1 verre = environ 250 mL.



_____ verres d'eau par jour
_____ verres de jus de fruits
et sodas par jour
_____ verres/tasses de café
ou thé par jour
_____ verres d'alcool par jour

A quelle fréquence préparez-vous à manger pour d'autres personnes ?

- Tous les jours
- Plusieurs fois par semaine
- Une fois par semaine
- Au moins une fois par mois
- Jamais ou presque

Vous arrive-t-il de manger accompagné ?

- Tous les jours
- Plusieurs fois par semaine
- Une fois par semaine
- Au moins une fois par mois
- Jamais ou presque

Vous arrive-t-il de manger à l'extérieur de chez vous ?

(par exemple au restaurant, chez des amis...)

- Tous les jours
- Plusieurs fois par semaine
- Une fois par semaine
- Au moins une fois par mois
- Jamais ou presque

Faites-vous appel à un service de portage de repas ?

- Oui, tous les jours
- Oui, plusieurs fois par semaine
- Oui, une fois par semaine ou moins
- Non

Allez-vous manger dans une « cantine senior » ?

- Oui, tous les jours en semaine
- Oui, une ou quelques fois dans la semaine
- Oui, moins souvent
- Non

Vous faites-vous aider pour vos courses alimentaires ?

- Oui, on vous emmène pour faire les courses
- Oui, une personne fait les courses pour vous
- Cela dépend des fois
- Non

RELATIONS

Globalement, êtes-vous satisfait.e de vos relations avec les autres ?

- Oui, tout à fait
- Oui, un peu
- Non, pas tellement
- Non, pas du tout

Etes-vous satisfait.e du soutien que l'on vous apporte ?

- Oui, tout à fait
- Oui, un peu
- Non, pas tellement

Non, pas du tout

Vous arrive-t-il de souffrir de la solitude ?

Oui, souvent

Oui, parfois

Non, rarement

Non, jamais

POUR TERMINER ...

Votre taille : _____ cm **Votre poids :** _____ kg

Avez-vous perdu du poids involontairement au cours des 3 derniers mois ?

Oui, plus de 5 kg

Non

Oui, plus de 3 kg

Je ne sais pas

Oui, entre 1 et 3 kg

Avez-vous des difficultés pour manger ?

Il vous arrive souvent d'avaler de travers ou de tousser pendant les repas

Vous mangez de tout ou presque mais vous avez des difficultés à mâcher les aliments durs (ex. : steak ou fruits crus)

Vous ne mangez plus que des aliments mous

Vous mangez de tout sans difficulté

Suivez-vous un régime restrictif (ex. : sans sel, sans gras, sans certains aliments) de manière très rigoureuse ? Oui Non

Votre métier principal (avant la retraite ou en ce moment) :

Précisions sur le secteur d'activité, la taille de l'entreprise, le nombre de salariés si vous avez géré une entreprise, la taille de l'exploitation si vous avez été agriculteur :

Si vous avez un conjoint, son métier principal (avant la retraite ou en ce moment) :

Précisions sur le secteur d'activité, la taille de l'entreprise, le nombre de salariés si la personne a géré une entreprise, la taille de l'exploitation si elle a été agriculteur/rice :

Vos revenus nets :

Supérieurs à 1800 euros par mois

Compris entre 1080 et 1800 euros par mois

Inférieurs à 1080 euros par mois

Je ne sais pas

Autres revenus si autre personne au foyer :

Supérieurs à 1800 euros par mois

Compris entre 1080 et 1800 euros par mois

Inférieurs à 1080 euros par mois

Je ne sais pas

ATELIER D'AUJOURD'HUI

Quel est votre niveau de satisfaction vis-à-vis des deux thèmes suivants ? (cocher)

	Très satisfaisant	Satisfaisant	Peu satisfaisant	Pas satisfaisant	Je ne sais pas
Atelier	<input type="checkbox"/>				
Intervenant(s)	<input type="checkbox"/>				

De quoi êtes-vous particulièrement satisfait.e (classer vos 3 choix : 1 - 2 - 3) ?

- ___ (chiffre) **Passer un bon moment en groupe**
- ___ (chiffre) **Apprendre des techniques de cuisine**
- ___ (chiffre) **Recevoir des conseils diététiques**
- ___ (chiffre) **Avoir des idées de recettes**
- ___ (chiffre) **Recevoir des conseils sur l'alimentation et la santé après 60 ans**
- ___ (chiffre) **Recevoir des conseils sur l'environnement et l'alimentation**

Avez-vous appris des choses en particulier ? (cocher « Oui » ou « Non »)

Oui OU Non

Si vous avez coché « OUI », quoi :

- Des techniques de cuisine
- Des associations d'aliments ou d'ingrédients
- Les bienfaits d'aliments sur la santé
- La gestion des restes et des déchets
- L'équilibre alimentaire
- Les spécificités de l'alimentation après 60 ans
- Les signes d'un risque de dénutrition

Si vous avez coché « NON », pourquoi :

- Ce sont des choses que vous saviez déjà
- Vous n'avez rien retenu en particulier
- Cela ne vous intéresse pas particulièrement
- Cela ne s'applique pas à votre situation

Suite à cet atelier, allez-vous changer des choses dans votre quotidien ?

Oui OU Non

Si vous avez coché « OUI », quoi :

- Lieu d'approvisionnement
- Type d'aliment acheté
- Mode de conservation
- Manière de cuisiner
- Gestion des restes
- Plus de temps passé à cuisiner
- Plus de temps passé à manger

Si vous avez coché « NON », pourquoi :

- Vous n'avez rien appris de nouveau
- Vos habitudes actuelles vous conviennent
- Les conseils donnés aujourd'hui ne s'appliquent pas à votre situation
- Vous faites déjà tout ce qui a été traité aujourd'hui

Faites-nous part de vos conseils, ressentis, à propos de cet atelier :

NOUS VOUS REMERCIONS BEAUCOUP D'AVOIR REPONDU A CETTE ENQUETE

Annexe B : Questions focus groupe et entretiens semi-directifs :

2 heures d'entretien

Thèmes	Questions
Question de passage à la retraite	<ul style="list-style-type: none"> - Qu'est-ce qui a changé dans votre quotidien depuis que vous êtes passés à la retraite ? - Quels sont les activités qui vous intéressent le plus ? - Est-ce que vous consacrez plus de temps à votre alimentation/ à la cuisine ?
Votre alimentation au-delà de 60 ans	<ul style="list-style-type: none"> - Est-ce que vous avez eu des changements dans votre alimentation au cours de ces dernières années ? Si oui lesquels ? - Si je vous dis santé, vous l'associez à quel aliment ? - Si je vous dis plaisir, vous l'associez à quel aliment ? - Est-ce que vous faites plus attention à ce que vous mangez ?
Genre et alimentation ; division sexuelle du travail alimentaire	<ul style="list-style-type: none"> - Si je vous dis alimentation et « GENRE », qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ? - Connotation des aliments : est-ce que pour vous il y a des aliments qui sont connotés féminins / masculins ? lesquels ? - Si je vous dis qualité, vous l'associez à quel genre ? - Si je vous dis santé, vous l'associez à quel genre ? - Si je vous dis Nutrition, vous l'associez à quel genre ? - Est-ce que vous divisez les tâches entre vous et votre conjoint ? qui prend en charge quelle tâche ? cette division des tâches ; est-ce que ça a changé depuis que vous êtes passés à la retraite ?
Par rapport aux ateliers cuisine de Silver fourchette	<ul style="list-style-type: none"> - QU'est-ce qui vous intéresse le plus à l'atelier : la partie cuisine, préparation ou bien l'intervention, les conseils de la diététicienne ? - Est-ce que vous refaites la recette chez vous après l'atelier, si non pourquoi ?

Annexe C : Retranscription Focus groupe

Focus groupe : 4 femmes

Orateur1(00:04)

Alors, comme j'ai dit, je travaille sur le thème alimentation et genre. Je vous explique vraiment ce que c'est le genre. C'est une construction socio culturelle des rôles masculins et féminins et des rapports entre les hommes et les femmes par rapport à l'alimentation, aux ateliers de cuisine. C'est juste pour voir la vie des deux sexes par rapport à tout ça. Et donc, l'idée, c'est de discuter librement tous ensemble. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. Je ne vais pas vous demander de lever votre main et tout sera anonymisé, confidentiel. L'idée est d'échanger cordialement dans le respect et d'expliquer quand vous voulez. Vous êtes libre de prendre la parole quand vous voulez, d'expliquer si vous avez des remarques ou quoi que ce soit, c'est toujours enrichissant pour nous. Et voilà, vous pouvez, par contre quitter la session à tout moment si vous avez des engagements ou si c'est long pour vous. On pourra aussi prendre des micro pauses si vous voulez.

Orateur2(01:11)

On va essayer.

Orateur1(01:12)

D'aller vite fait comme ça. Oui, je pense que oui. Si j'étais claire, on peut attaquer ? Oui. Ok, ça marche. Je vais commencer par des questions sur le passage à la retraite. Est ce que qu'est ce qui a changé dans votre quotidien depuis que vous êtes passées à la retraite ?

Orateur3(01:38)

Moi, récemment, je prends la parole, ça fait deux, à peine un mois, deux mois que je suis à la retraite. Mais moi, ça ne me change pas grand chose parce que je n'avais que des petits contrats.

Orateur1(01:51)

D'accord.

Orateur3(01:52)

Tout simplement. Donc, depuis que je suis à Villefranche, ça fait cinq ans que des petits contrats, donc ça ne me change pas grand chose. C'est toujours le train, le train, le quotidien. Et puis, j'aime bien sortir. J'aime bien aller à Toulouse, j'aime bien aller prendre le train, me balader. Ça, ça va changer. Toujours les mêmes activités, la cuisine, le ménage. Beaucoup de cuisine.

Orateur 5 (02:16)

Plus de cuisine, plus de ménage que quand on travaille. On passe davantage de temps, je trouve. Mais bon, après, moi, ça fait longtemps que je suis à la retraite. Donc voilà. Après, j'ai des petits enfants qui vont bien m'occuper, donc je ne me suis pas mouillée.

Orateur 1 (02:40)

Et vous ?

Orateur 4 (02:42)

Moi, je l'ai trouvé dur, parce qu'il y a une coupure avec le social. Déjà, le rythme, je l'ai trouvé dur. Et bon, ce sera ainsi fait après.

Orateur 2 (03:01)

Voilà. d'accord. Moi, que j'ai pris la retraite, je n'ai pas eu de chance. J'ai un gros souci de santé, donc j'ai été un peu déstabilisée pendant pas mal de temps. Les choses.

Orateur 1 (03:10)

Se sont plus ou.

Orateur 2 (03:11)

Moins régulées. Et puis voilà, mais quand même, je s'ouvre d'isolement, je vis seule et ce n'est pas quelque chose que je vis pleinement, malgré que je suis maintenant élue à nouveau. Je donne beaucoup, mais pour moi, ce n'est pas un rêve, ce côté là. Après, tout le reste, on est des copines, on est parents, on s'en sort, mais voilà. C'est le fait de se retrouver toutes seules. Au début, on a aussi... Parce qu'on n'a pas de réveil les premiers temps, on trouve ça bien. Puis après, on trouve qu'on a beaucoup trop de temps libre, on a des vies de quoi ? Dans un peu de huit ans. Ce que je fais, c'est que je meule un peu par des réunions, par des réunions et des activités pour ne pas penser. Mais après, lorsque je me retrouve seule, c'est vrai que pour moi, c'est compliqué. Et pourtant, je suis tonique.

Orateur 1 (04:06)

C'est de me retrouver seule. D'être active, de se mettre d'habitude.

Orateur 2 (04:10)

Il faut toujours le dire.

Orateur 1 (04:14)

D'accord. Et juste pour savoir, quelles sont les activités qui vous intéressent le plus ou que vous consacrez plus de temps depuis que le passage à la retraite ?

Orateur 2 (04:24)

La marche beaucoup.

Orateur 4 (04:25)

La gym. La gym, moi, je la vois. La gym une fois par semaine ou deux.

Orateur 5 (04:30)

La gym, la quad gym. La quad gym maintenant, pour moi, c'est depuis un an, je n'en fais plus parce que ça a fermé. La piscine, je trouve que c'est un peu trop froid dans la gym. La piscine. Mais bon, voilà, si, si, moi, j'essaie de garder des activités à l'extérieur, parce que toute la journée à la maison, non. Mais après, avec mes petits enfants, c'est vrai que j'ai quand même l'occasion.

Orateur 5 (05:08)

J'aime sortir de chez moi, surtout en descendant à Toulouse, parce que je connais quelques personnes à Toulouse aussi, une association. Depuis toujours, j'ai fait ça pour ne pas rester à la maison, justement. Par rapport aux derniers mois, je n'avais pas trop d'activité professionnelle. Mais je veux dire que je ne m'ennuie pas chez moi alors après, c'est vrai que je ne suis pas toute seule, j'ai un conjoint. Donc, on sort quand même beaucoup ensemble. C'est comme si ça y est fait.

Orateur 2 (05:38)

Oui, c'est ça. Oui, c'est sûr. Oui, c'est ça.

Orateur 3 (05:43)

D'accord. Et est-ce que vous consacrez plus de temps dans des activités plus que d'autres ? Ou bien vous répartissez votre temps ?

Orateur 3 (05:59)

L'été, il y a beaucoup de concerts, beaucoup de festivités. L'hiver, c'est moins. Ça dépend vraiment de ce qui existe.

Orateur 3 (06:19)

Par rapport à la cuisine, à l'alimentation, est-ce que vous consacrez plus de temps à votre alimentation et le temps préparé a passé à la préparation, à la cuisine, tout ça ? Est-ce que ça a changé depuis la retraite ?

Orateur 1 (06:38)

Non, pour moi, pas tellement. Moi, je suis toujours passée quand même pas mal de temps à la cuisine. J'ai toujours aimé à peu près ça. Puis il y avait les enfants, donc j'ai toujours cuisiné.

Orateur 1 (06:51)

On reçoit, on est invités, donc on a une vie sociale. C'est quoi ? Je fais toujours cuisiné. Pas plus maintenant, peut-être un peu plus, mais maintenant, non. Maintenant, je n'aime plus faire des trucs qui prennent du temps. J'aime que ce soit rapide, parce que ça m'agace vite.

Orateur 3 (07:14)

C'est devenu rapide maintenant.

Orateur 1 (07:17)

Ou avant ? Non, avant, je trouvais que je m'étais plus de... Tu aimais passer de temps ? Oui, je passais davantage de temps que maintenant. Je fais, je cuisine, mais il faut que ce soit rapide.

Orateur 5 (07:36)

Je cuisine toujours comme avant parce que moi, j'en fais beaucoup. Je congèle et je donne aux enfants. Parce qu'ils ne cuisinent pas comme moi. Ma fille, elle travaille aussi. Quand ils viennent de temps en temps, une fois par mois, ils viennent chez nous. Sinon, nous, on va les voir. Une fois par mois, je fais je vais voir mes enfants aussi à table. J'ai deux garçons, mais j'en ai même toujours à manger. J'ai toujours l'habitude de faire beaucoup.

Orateur 2 (08:10)

Moi, je n'ai pas trop à manger. Quelques fois, je n'ai pas envie pour une sœur. Maintenant, le dimanche quand même, je fais repas avec les.

Orateur 3 (08:17)

Enfants, donc là, oui, le dimanche, je cuisine.

Orateur 2 (08:21)

Voilà, ça prend le même essai niveau cuisine. D'accord.

Orateur 3 (08:27)

On va passer aux questions par rapport à votre alimentation. Est-ce que vous avez eu des changements dans votre alimentation au cours de ces dernières années ?

Orateur 2 (08:41)

Moi, personnellement, je mange moins de viande. Pourtant, j'étais très portée sur la viande. J'en mange moins. J'en mange, mais c'est moins ma priorité alors qu'avant, on était habituées à faire les repas avec... Il y avait toujours une viande à chaque repas, alors que maintenant, vous ne le savez pas. C'est aléatoire.

Orateur 3 (09:06)

Et vous ? Je ne sais pas trop. Non, je ne pense pas.

Orateur 4 (09:14)

Moi, c'est toujours en dernière minute, je réfléchis à ce que je vais manger. C'est tout ? Non.

Orateur 3 (09:21)

Ça n'a pas changé ? Non.

Orateur 1 (09:23)

Non, moi, ça n'a pas changé non plus, mais je suis comme Madame X, de la viande, même le soir, souvent, on mange pas de viande.

Orateur 2 (09:31)

Et là, c'est à travers tous les ateliers qu'on fait qu'on aperçoit que le soir, il faut manger des féculents, des choses comme ça, alors qu'on était plutôt sur l'accès à se dire « Ce soir, une salade, machin. » il y a ouf, tu sais ? » Alors qu'on On nous remet un peu sur les rails avec tous les ateliers que l'on fait.

Orateur 5 (09:50)

En tout cas, moi, je mange pas trop de viande. De mon alimentation, j'ai enlevé le porc, parce que nous, depuis tout petit, on mange que du porc. On a enlevé le cochon à la maison. Je ne supporte plus et je ne mange pas trop de viande rouge non plus. À l'habitude, chez nous. Mais je mange beaucoup de viande blanche et beaucoup de poisson aussi.

Orateur 1 (11:13)

C'était très bien, là. C'était bien équilibré avec les légumes, la viande, la semoule. Équilibré. C'est bien. Après, moi, je cherche quand même à faire des repas toujours assez équilibrés, mais la viande, c'est vrai que le soir, de moins en moins. Je la dégère de moins en moins.

Orateur 2 (11:35)

Question de la dégérer. Moi, je prends quand même de la viande rouge. Quand j'en ai besoin.

Orateur 2 (11:39)

Si je mange de la- C'est vital. On dirait que je vais... Et pourtant, je n'ai aucune addiction. Mais alors là, c'était dimanche, je crois, je dis vendredi, je rentre, je fais une journée chargée et je rentre, je me suis dit « Il me faut de la viande, de la viande rouge. » Je n'ai pas mangé parce que je n'en ai pas, mais

le lendemain, je suis allée me chercher une viande rouge. Mais je n'en ai pas mangé beaucoup, mais.

Orateur 1 ([12:19](#))

Rouge, oui. Mais moi, je la digère. Si je mange de la viande rouge à midi, mais ça me tient toute la journée. Je n'ai pas fait le soir.

Orateur 2 ([12:26](#))

Ah oui ? C'est bizarre. À moins qu'on aille se coucher à la rue. C'est plus cher. Je ne mange pas du tout. Je mange de la viande.

Orateur 1 ([12:28](#))

Rouge à midi, mais ça me tient toute la journée. Je n'ai pas fait le soir.

Orateur 3 ([12:33](#))

Vous avez arrêté la viande rouge, c'est par rapport à votre maladie ? Que vous avez une maladie, c'est ça ?

Orateur 2 ([12:39](#))

Non, j'ai eu un cancer, mais non, je ne l'ai pas arrêté la viande rouge. Ce n'est pas par rapport à ça Non, pas du tout. Ce n'est pas ça qui m'a changé l'alimentation.

Orateur 4 ([13:16](#))

On nous a quand même inculqué pendant un moment, il ne faut pas manger de la viande le soir. Il faut manger léger. À un moment donné, ils nous ont fait un- Un bourrage de crâne. Un bourrage de crâne à dire de tout ça, alors que la diététicienne, elle dit « Quand on a fait l'atelier sommeil, pareil, le matin, il faut manger ça, le midi, ça... »oui, j'avais mangé.

Orateur 2 ([14:07](#))

Mode, c'est pareil. C'est une mode aussi, ce truc-là. C'est une mode. Nous, on a été élevés à la campagne, on avait des vaches, mes grands- parents avaient des vaches et on buvait du lait et on n'a jamais été malades. Oui, du lait.

Orateur 3 ([14:58](#))

Si je vous dis que dit santé, vous l'associez à quel aliment ? À quel aliment ? Plusieurs. Quel aliment ? S ou V. À quel groupe d'animaux ? Manger avec des jouets. Je sais juste le premier aliment qui vous vient à l'esprit quand je vous dis- Les taches.

Orateur 3 ([15:25](#))

Légumes.

Orateur 4 ([15:26](#))

Fruits.

Orateur 1 ([15:27](#))

Ou... ? Fruits et légumes.

Orateur 3 ([16:21](#))

Si je vous dis plaisir, vous l'associez à quel aliment ?

Orateur 2 ([16:25](#))

Au.

Orateur 4 ([16:25](#))

Dessert.

Orateur 1 ([16:26](#))

Au dessert.

Orateur 1 ([16:33](#))

Câteau.

Orateur 2 ([16:34](#))

Bon câteau.

Orateur 1 ([16:35](#))

Maison. Oui, ou alors très bon câteau. Oui, même.

Orateur 5 ([16:49](#))

Est au marge, c'est des bonnes choses. Moi, c'est beaucoup de fruits. Moi, c'est beaucoup les fruits. Si je n'ai pas le fruit, je ne suis pas bien. Si je n'ai pas mon panier de fruits avec... Je ne mange pas de bananes. C'est mon conjoint qui mange la banane tous les matins. Moi, je fais des pommes, beaucoup de pommes. J'aime bien les pommes. Si je n'en ai pas ici, parce qu'ici c'est cher, tout ça, ce n'est pas des bonnes pommes. Je vais au marché à Toulouse. Ils me font des pommes. Et en ce moment, c'est les tartes. Paris. Oui.

Orateur 5 ([17:24](#))

Je disais à mon conjoint que je préfère ne pas avoir de viande rouge dans mon frigo, mais- Les pommes. Les pommes. Panniers de fruits. Oui, parce que je ne suis pas trop dessert, crème ou gâteau. Je n'évite pas trop. Je ne suis pas maigre. Oui, mais est- ce.

Orateur 3 ([17:49](#))

Que vous faites plus attention à ce que vous mangez ?

Orateur 4 ([17:54](#))

Oui, c'est sûr.

Orateur 4 ([17:59](#))

Pas plus, mais.

Orateur 1 ([18:00](#))

Fait attention. En général, oui.

Orateur 4 ([18:03](#))

On perd beaucoup moins vite les kilos qu'on prend.

Orateur 4 ([18:40](#))

On ne veut pas prendre trop de poids et en mangeant avec plaisir.

Orateur 1 ([18:47](#))

Pas de restriction.

Orateur 3 ([19:04](#))

On va passer à la partie connotation des aliments et genre. Est-ce que pour vous, il y a des aliments qui sont connotés féminins ou masculins ?

Orateur 2 ([19:17](#))

Ça, c'est Une question.(rire)

Orateur 1 ([19:21](#))

Je Pense que c'est chacun ses goûts. C'est les goûts, surtout.

Orateur 5 ([19:28](#))

Je pense pas, ça dépend des goûts. De la culture.

Orateur 3 ([19:32](#))

Désolément, je ne sais pas par où que les hommes préfèrent plus alors que les femmes...

Orateur 2 ([19:40](#))

Peut-être que les femmes préfèrent la charcuterie en plus grande quantité peut-être, mais non, je ne vois pas ça.

Orateur 5 ([19:48](#))

Peut-être que nous, on aime plus ce qui est sucré dessert et les messieurs, ils aiment bien la charcuterie. Moi, j'aime bien les desserts. Par rapport à ce que je vois chez moi, vous voyez ? Par rapport à ce que que je vois. Oui. Mais après, il y en a qui aiment les glaces aussi comme nous, les messieurs.

Orateur 1 ([20:07](#))

Oui. Oui, parce qu'il y a des femmes qui aiment certaines choses d'autres non.

Orateur 4 ([20:12](#))

Oui, ça dépend. Oui, je ne sais.

Orateur 3 ([20:26](#))

Ce n'est pas forcément connoté, mais c'est juste qu'il vous vient à l'esprit de ce que vous avez vécu.

Orateur 1 ([20:38](#))

Vendredi, je suis allée acheter du fromage chez madame Saliba, tu sais, sur le marché ? Oui. Je lui prends, elle a un émentail excellent. J'y vais, pas tous les vendredis, mais assez souvent. Et alors je lui ai dit « Toujours pareil, le morceau d'émentail pour mon mari. » Elle dit à son employé « Ah ça ça à son employé

Orateur 3 ([21:37](#))

Voilà ce qu'elle type, ça peut dire ça. Si je vous dis qualité, vous l'associez à quel genre ? Féminin ou masculin ? Qualité, ça.

Orateur 5 ([21:51](#))

Veut dire qualité.

Orateur 2 ([21:52](#))

Féminin.

Orateur 3 ([21:53](#))

Alors peut-.

Orateur 1 ([21:54](#))

Être plus féminin.

Orateur 5 ([21:55](#))

Je pense.

Orateur 4 ([21:56](#))

Oui, parce que c'est nous qui faisons... C'est les femmes surtout qui font les courses.

Orateur 3 ([22:41](#))

Et si je vous dis santé, c'est la même question, vous l'associez à quel sens ?

Orateur 5 ([22:48](#))

C'est pareil, c'est la qualité des aliments et la quantité aussi. La qualité des produits.

Orateur 2 ([22:53](#))

La quantité aussi.

Orateur 1 ([22:54](#))

Oui, oui, c'est vrai.

Orateur 3 ([23:05](#))

Et la même question, je vous dis nutrition ou diététique, vous l'associez à quel genre ? Féminin.

Orateur 5 ([23:20](#))

Féminin ? Oui, c'est plus.

Orateur 2 ([23:36](#))

Oui, puis on est un peu plus attentifs. Avant, on était quand même attentifs aux trucs. On fait des propos. Oui, ça a été notre choix. Oui, auxquels on fait.

Orateur 3 ([23:51](#))

Est- ce que chez vous, est- ce que vous divisez les tâches entre vous et votre conjoint ? C'est- à- dire qui prend en charge quelles tâches, que ce soit dans le choix des aliments, les courses.

Orateur 5 ([24:08](#))

Moi, c'est moi.

Orateur 1 ([24:11](#))

Qui décide ce qu'on va manger, ce qu'on va manger.

Orateur 2 ([24:16](#))

C'est souvent que je vais.

Orateur 4 ([24:37](#))

ien que maintenant, les jeunes, c'est vrai qu'ils.

Orateur 3 ([24:40](#))

Commencent à partager.

Orateur 2 ([24:42](#))

C'est vrai que le premier qui rentre. Oui, il est obligé de s'y mettre quelquefois, quand on peut continuer. C'est ça. Les horaires à décaler.

Orateur 2 ([24:50](#))

Ils se partagent.

Orateur 1 ([24:51](#))

Davantage les tâches.

Orateur 2 ([24:53](#))

Oui. Déjà, je vois aussi mon fils et ma belle- fille, c'est tous les deux. C'est soit l'un, soit l'autre.

Orateur 5 ([24:59](#))

Oui, ils travaillent tous les deux, donc c'est normal, il y a des avantages. Parce que chez moi, je fais beaucoup la cuisine, le ménage. Par contre, lui, quand il fait les courses, à force que de rabâcher des choses, de bien acheter, de choisir ses produits, maintenant, il sait acheter.

Orateur 2 ([25:14](#))

Il sait acheter ? Oui, tu l'as éduqué quelque part. Oui, je l'ai éduqué là- dessus. Je dis, écoute.

Orateur 5 ([25:20](#))

Tu achètes ça, ça, des bons produits. Il ne faut pas se gaver, se gaver, que l'estomac soit plein, il faut choisir ses bons produits. Et puis chez nous, c'est lui qui gère les poubelles.

Orateur 5 ([25:33](#))

Gère les poubelles. Chaque maison, oui. Toutes les poubelles, les déchets du jardin. C'est lui qui gère. Ça, c'est son travail, ça là- dessus. C'est la cuisine. Cuisine. Quand je ne suis pas là, je fais tout ça. Il m'a dit depuis que tu es là, je ne sais plus cuisiner.

Orateur 3 ([27:02](#))

Du coup, cette division des tâches, est- ce que ça a changé ?

Orateur 4 ([27:09](#))

À.

Orateur 3 ([27:09](#))

La retraite. À la retraite. C'était toujours comme ça ou bien... ? Oui, tout à fait. Même quand vous travaillez tous les deux ?

Orateur 2 ([27:32](#))

Oui, mais c'était comme ça.

Orateur 3 ([28:33](#))

D'accord. Et juste pour reformuler, par le choix des éléments, la préparation, qui choisit le menu, qui fait les courses ?

Orateur 1 ([28:44](#))

À peu près tout le temps. La maison, c'est les dames.

Orateur 3 ([28:54](#))

Et les courses ?

Orateur 5 ([28:55](#))

Tous les deux et des fois, lui tout seul, quand il sort du boulot, il passe au magasin. Donc, ça, ça m'évite de repartir comme ça parce que je ne suis pas... Je ne suis pas de voiture pour aller faire des grosses courses. Il se débrouille. Je fais le samedi.

Orateur 5 ([29:14](#))

Maison, c'est surtout moi. C'est toujours moi qui décide, quand on a des invités, c'est toujours moi qui fait.

Orateur 1 ([29:28](#))

Ou le matin, au petit déjeuner. Le matin, au petit déjeuner, je dis « Bon, demain, on a des invités. Qu'est-ce que je fais ? » Parce que ça m'arrive parfois que je n'ai pas envie d'y aller. « Qu'est-ce que je fais ? » « Bon, alors après, on échange et on le met à Bon, quand j'ai des idées, ça passe. Je n'ai pas de problème.

Orateur 3 ([29:49](#))

Et quand c'est occasionnel, quand vous avez des invités ou bien vous faites du barbecue, c'est qui qui prend.

Orateur 1 ([30:01](#))

En charge ? Le barbecue, c'est lui. Oui, oui.

Orateur 3 ([30:22](#))

D'accord. Et juste pour la dernière partie, par rapport aux ateliers cuisine qu'on fait avec Sylvain Fourchette, qu'est-ce qui vous intéresse le plus à l'atelier ? La raison que vous voulez.

Orateur 2 ([30:41](#))

Moi, je vais vous dire que c'est un tout.

Orateur 2 ([30:45](#))

Un tout parce qu'on a des conseils, on a des recettes, on a des échanges, justement, comme aujourd'hui, nous voulions savoir par rapport aux épices. C'est tout un tout. Et par rapport à la cuisine elle-même. Et après, c'est le plaisir de se retrouver.

Orateur 1 ([31:03](#))

D'échanger, de partager.

Orateur 2 ([31:05](#))

Je trouve que c'est très enrichissant, la convivialité.

Orateur 5 ([31:11](#))

Moi aussi, parce que disons que moi, je cuisine bien à la maison, c'est très intéressant de se retrouver, de discuter, d'avoir un chef avec nous. On partage, Puis on apprend des choses.

Orateur5(31:25)

C'est toujours bien d'écouter la cuisine des autres aussi. Oui, c'est.

Orateur1(31:31)

Parce que si on est tout le temps dans notre milieu, on a tendance à faire un petit peu... Ça donne des idées. Ça donne des idées.

Orateur3(31:44)

Et c'est quelle partie qui vous intéresse le plus ? La partie préparation, cuisine ou bien l'intervention de la diététicienne, les conseils ?

Orateur1(31:54)

Tout.

Orateur5(31:55)

Tout était intéressant.

Orateur1(31:56)

Tout était intéressant.

Orateur5(31:57)

Oui ? Franchement, tout est intéressant.

Orateur3(32:03)

Est-ce que vous refaites la recette chez vous après l'atelier ? Moi, je ne vais pas refaire parce que je n'ai pas.

Orateur2(32:09)

Été invitée comme je suis seule. Mais il y a des choses, oui, je le referai. Le poisson, je vais le faire. Pour le couscous, moi, j'ai ma recette.

Orateur1(32:18)

Il.

Orateur2(32:19)

Y a quand même des choses que je prendrai dans cette recette et puis des choses que j'apprécierai bien.

Orateur1(32:26)

Puis, on n'arrive jamais à refaire la recette exactement.

Tables des figures :

Figure 1 : Grille AGGIR 13

Figure 2 : Evolution de la population française..... 16

Figure 3 : Logo de l'association..... 40

Figure 4 : Ancien Logo	41
Figure 5 : Nouveau Logo.....	41
Figure 6 : Démarches de ma réflexion	49
Figure 7 : Répartition hommes-femmes.....	72
Figure 8 : Répartition tranches d'âges.....	72
Figure 9 : Niveau de diplôme.....	73
Figure 10 : Composition du foyer.....	74
Figure 11 : Activités après la retraite.....	75
Figure 12 : Sentiment de solitude.....	75
Figure 13 : Changements alimentaires à la retraite.....	76
Figure 14 : Taux d'appétit.....	77
Figure 15 : Décès du conjoint.....	78
Figure 16 : Changements alimentaires (a).....	79
Figure 17 : Changements alimentaires (b).....	80
Figure 18 : Mode de vie.....	81
Figure 19 : IMC.....	82
Figure 20 : Fréquence cuisine.....	85
Figure 21 : Bien manger.....	86
Figure 22 : Représentation de la cuisine.....	87
Figure 23 : Passer un bon moment en groupe.....	87
Figure 24 : Recevoir des conseils diététiques.....	88
Figure 25 : Apprendre des techniques de cuisine.....	88
Figure 26 : Informations consultés.....	89

Table des tableaux :

Tableau 1 : Ateliers cuisine Les Insatiables.....44

Tableau 2 : Questions guide d'entretien.....67

Table des matières :

Introduction Générale	7
Partie 1. Conceptualisation et apports théoriques	9
Introduction à la partie I	10
Chapitre 1 : Les Séniors	11
4. Identification de la population	11
5. Les différentes phases de la vie des séniors	16
6. Sociabilité des personnes âgées : adaptations face aux changements	19
Chapitre 2 : Séniors et alimentation	22
2. Alimentation des personnes âgées	24
Chapitre 3 : Alimentation et genre	27
4. Le Genre dans la littérature	27
5. Division sexuelle du travail	30
6. Vieillir au féminin	34
Conclusion	37
Partie 2 : Méthodologie	38
Introduction à la partie II	39
Chapitre 1 : Structure, missions de stage et positionnement.....	40
4. Travailler au sein du Groupe SOS	40
5. Les missions confiées, cadrage de l'étude.....	43
6. Mon positionnement	46
Chapitre 2 : Problématique et hypothèses	49
4. Pistes de réflexion	49
5. Construction de la problématique	51
6. Construction des hypothèses.....	52
Chapitre 3 : Méthodologie adaptée et mise en place sur terrain.....	55
4. Rappel des méthodes employées en sciences sociales.....	55
5. Choix des méthodes	59
6. Mise en place de la méthodologie sur le terrain.....	67
Conclusion	69
Partie 3. Terrains de recherche, résultats et retour réflexifs	70
Introduction à la partie III	71

Chapitre 1 : Première hypothèse :	
Une certaine typologie de liens sociaux est liée à un plus fort risque de dénutrition : faible fréquence des repas partagés, souffre de solitude, non satisfait du soutien apporté.	72
3. Rappel de notre hypothèse	72
4. Analyses descriptives	73
Chapitre 2 : Deuxième hypothèse : : La fréquentation des ateliers cuisine et recevoir des conseils diététiques concernent plus les femmes que les hommes.....	85
4. Rappel de notre hypothèse	85
5. Résultats	86
6. Retour sur la problématique	
Chapitre 3 : Retour sur la recherche réalisée	95
3. Les apports	96
4. Poursuite	97
Conclusion	99
Conclusion Générale	100

Représentations genrées dans l'alimentation des personnes âgées

Résumé

Le genre joue un rôle central sur les habitudes alimentaires et les activités quotidiennes liées à l'alimentation dans les ménages, et quand on vieillit les choses ne s'améliorent pas, le passage à la retraite tend même à renforcer les rapports de genre, et le confinement de la femme dans l'espace privé. Les femmes subissent des doubles discriminations de l'âgisme et du sexisme sur diverses dimensions de sa vie. Elles reportent l'expérience de l'âgisme genré à travers plusieurs dimensions dans leurs vies : leurs relations avec les membres de la famille Ces discriminations sont manifestées par des pratiques sociales, cependant elles peuvent se traduire dans les comportements alimentaires des personnes âgées.

Mots-clés : Comportements alimentaires, Personnes âgées, Genre, Séniors

Gender representations in the alimentation of elderly

Abstract

Gender plays a central role in eating habits and daily food-related activities in households, and when we get older things do not improve, the transition to retirement even tends to strengthen gender relations, and the confinement of the woman in the private space. Women face the accumulated effects of ageism and sexism in several areas of their lives. They report experiencing gendered ageism in many aspects of their lives and in many settings : in their relationships with family members.....It is even manifested in harmful social practices such as widow inheritance and witchcraft accusations. . These discriminations could also take place through food of elderly.

Keywords : Food behavior, Elderly, Gender , Senior