



Les seniors (55 à 75 ans) sont presque trois fois plus nombreux à consommer cinq fruits et légumes par jour ! Cependant, d'après une nouvelle publication de l'institut national de prévention et d'évaluation de la santé (Inpes), ce sont eux qui connaissent globalement moins bien les repères du PNNS. À l'inverse, concernant l'activité physique, ils sont plus nombreux à citer correctement les recommandations sans pour autant les mettre davantage en application. C'est l'exploitation secondaire des données de l'enquête Baromètre santé nutrition 2010 conduite auprès de 4 714 personnes âgées de 55 à 75 ans qui a permis à Inpes ces dernières conclusions.

Cette étude révèle notamment que, « *si les seniors connaissent globalement moins les repères du PNNS que leurs cadets, excepté pour le poisson, ils sont toutefois plus nombreux à avoir un certain nombre d'attitudes et de comportements favorables à leur santé* ». Ainsi, trois repas quotidiens sont consommés par près de 94 % de cette population, contre 85 % chez les 18-54 ans. **22,5 % des 55-75 ans consomment au moins cinq fruits et légumes par jour quand ils ne sont que 8 % chez les 18-54 ans.** Enfin, plus de quatre séniors sur cinq connaissent la recommandation de manger du poisson deux fois par semaine. Ils sont d'ailleurs 57 % à respecter cette recommandation contre 40 % environ chez leurs cadets.

Nos aînés préparent leur repas avec plus de plats. En effet, près de deux personnes de plus de 55 ans sur trois consomment entre trois et quatre plats au déjeuner, alors qu'un peu plus de la moitié des 19-44 ans ne consomment habituellement qu'un ou deux plats le midi. Enfin, les repas sont souvent consommés à domicile : 97 % pour le petit-déjeuner, 83,5 % pour le déjeuner et 93 % pour le dîner. Ceci s'expliquant par la proportion des plus de 55 ans étant en retraite.

L'enquête révèle également que « *les séniors sont plus nombreux que leurs cadets à citer correctement le repère du PNNS sur l'activité physique – pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour – (74 % vs 57 %)* ». Cependant, cette connaissance n'est majoritairement pas mise en pratique puisque 22 % des 55-75 ans citent correctement cette recommandation tout en ayant un niveau limité d'activité physique. Par ailleurs, « *la cessation de l'activité professionnelle n'est pas liée à un arrêt de toute activité physique* ». Les données issues du Baromètre santé nutrition 2008 montrent que l'activité physique des 55-75 ans reste très proche de celle des adultes plus jeunes. Ainsi, 40 % ont un niveau



d'activité physique élevé (vs. 43 % des 18-54 ans), 28 % un niveau modéré (vs. 23 % des 18-54 ans) et 32 % un niveau limité (vs. 35 % des 18-54 ans).

Par contre, le temps consacré à l'activité physique diminue passant de 2h27 pour les 18-54 ans à 2h07 pour les plus de 55 ans. Les seniors semblent privilégier la marche à pied ou le vélo pour leurs déplacements (28 minutes par jour contre 16 minutes pour les 18-54 ans). Ils passent également moins de temps assis : 3h37 contre 4h51.

À noter enfin des différences notables entre les perceptions et les niveaux réels d'activité physique. L'analyse rapporte ainsi que 27 % des seniors ayant un niveau d'activité physique limité considèrent qu'ils en font suffisamment. Une activité physique pourtant nécessaire dans cette tranche d'âge puisqu'elle peut permettre de retarder ou de ralentir certains processus inhérents au vieillissement comme la sarcopénie. Nutritiondeseunions rappelle que pour prendre en charge ou préserver la sarcopénie, il est indispensable d'exercer une activité physique adaptée aux besoins et à l'âge des individus et de veiller à consommer suffisamment de protéines (1,2g/kg par jour). Dans certains cas, une complémentation en [citrulline](#) peut être recommandée par le médecin ou le pharmacien.

Source : [Inpes. Les comportements de santé des 55-85 ans.](#)