

## Les seniors, un exemple à suivre en matière de « bien manger » *73% des seniors cuisinent tous les jours, et 1 senior sur 2 s'approvisionne au moins une fois par semaine auprès des circuits courts*

A l'occasion de la Semaine du Goût® - événement référent de la transmission et de l'éducation au goût pour le plus grand nombre - qui se tient du 8 au 14 octobre, Cogedim Club dévoile les derniers résultats de son Baromètre 55+ Cogedim Club réalisé avec IFOP. Dédié à l'observation des modes de vie des seniors âgés de 55 ans et plus, il donne la parole à ces derniers sur leur vision du bien-être alimentaire. On y découvre ainsi que les aînés ont beaucoup à transmettre aux plus jeunes en terme d'alimentation.

### « Bien manger », des bonnes habitudes à prendre au quotidien

Selon le Baromètre 55+, les habitudes des seniors correspondent au modèle idéal des repas sains et équilibrés. Cuisiner ses repas soi-même est une habitude quotidienne très largement partagée : **88% des seniors cuisinent au moins une fois par semaine, dont 73% tous les jours ou presque.**

« La cuisine tient un rôle central dans les résidences et les ateliers de cuisine rencontrent toujours un vif succès, 60% des résidents y participent. Nous nous appuyons sur leur passion de la cuisine, pour transmettre aux seniors des gestes faciles et rapides pour se préparer un repas frais et équilibré même si l'on est seul. L'objectif est aussi d'utiliser la cuisine pour maintenir leur autonomie, par exemple le prochain atelier sera le carving, la sculpture sur fruits et légumes. De quoi travailler leur dextérité et surtout de garder le contact avec le produit » ajoute le Chef du restaurant de la résidence Cogedim Club Fleur d'Azur à Pégomas.



Si leur alimentation est plutôt carnée (plus de 8 sur 10 consomment de la viande au moins une fois par semaine), les 55 ans et plus ont un fort intérêt pour les modes de consommation plus respectueux de l'environnement. Ainsi **un senior sur 2 s'approvisionne au moins une fois par semaine auprès de circuits courts et mange des aliments bio ou issus de l'agriculture raisonnée.**

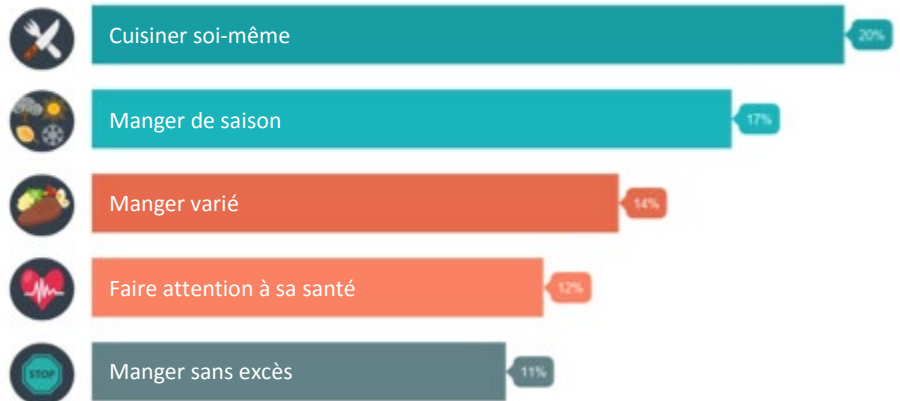
« Bon nombre de nos résidents possédaient un logement avec un jardin. Nous veillons donc à ce que nos résidences intègrent de nombreux espaces verts et jardins. Au sein de la résidence de Pégomas, nous animons 2 à 3 ateliers par semaine autour d'un petit jardin bio géré par les seniors. Semer, planter, récolter, cueillir... cela remporte un franc succès auprès de nos résidents qui le font en groupe ou individuellement, selon leurs besoins culinaires quotidiens. Légumes, fruits, fleurs, plantes grasses... les variétés sont multiples et toujours de saison ! » explique Véronique Petit, Directrice de la résidence Cogedim Club Fleur d'Azur à Pégomas.

## L'alimentation des seniors, un exemple à suivre

Pour les seniors, « bien manger » c'est avant tout cuisiner soi-même ses repas (20%) et manger des produits de saison (17%). Et les 55 ans et plus vont plus loin en la matière puisqu'ils considèrent qu'une bonne alimentation se définit également par sa variété (14%) et le fait de manger sans excès (11%).

Si « bien manger » passe par une cuisine saine et équilibrée, préparée maison avec des produits de qualité, et dans une certaine frugalité, il s'agit aussi d'un acte aisé au quotidien selon les seniors puisque pour près de 70% d'entre eux, il est facile de manger sain et équilibré.

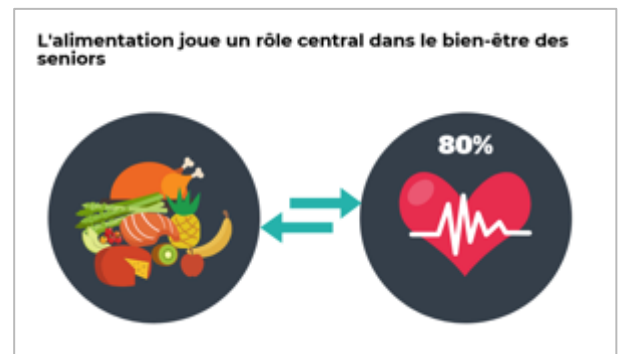
### "Bien manger" selon les seniors c'est...



## Alimentation et santé, une évidence pour les seniors

Le Baromètre 55+ Cogedim club révèle enfin que l'alimentation joue un rôle central dans le bien-être quotidien des seniors. 80% d'entre eux jugent qu'elle tient un rôle important, dont 35% s'accordent sur son rôle primordial.

« L'alimentation prend une place importante au sein de nos résidences. Nos résidents aiment prendre leurs repas au restaurant car tous les plats sont cuisinés sur place, à base de produits frais, et nos menus sont élaborés par des diététiciens. C'est également pour eux l'occasion de se retrouver en groupe, de partager leur quotidien avec les autres résidents. Les repas permettent de nouer et de renforcer leurs liens. » conclut Jérôme Navarre, Directeur Général de Cogedim Club.



### À propos de Cogedim Club<sup>®</sup> et du Baromètre 55+ Cogedim-Club

Créée en 2010, Cogedim Club<sup>®</sup> est une marque du groupe Altarea Cogedim qui développe spécifiquement les résidences services seniors. Depuis 2014, Cogedim Club développe le Baromètre annuel 55+, outil d'observation et d'analyse des attentes et modes de vie des personnes âgées de 55 ans et plus. Le Baromètre 55+ Cogedim-Club a été conduit cette année par l'IFOP. Les interviews ont été effectuées par téléphone. Le terrain s'est déroulé entre le 12 et le 21 février 2018 sur un échantillon national de 1003 personnes âgées de 55 ans et plus. Pour plus d'informations : [www.cogedim-club.com](http://www.cogedim-club.com)

### À propos d'Altarea Cogedim - FR0000033219 - ALTA

Altarea Cogedim est le premier développeur immobilier des territoires. A la fois développeur et investisseur, le Groupe est présent sur les trois principaux marchés de l'immobilier (Commerce, Logement et Bureau) lui permettant d'être leader des grands projets mixtes de renouvellement urbain en France. Le Groupe dispose pour chacune de ses activités de l'ensemble des savoir-faire pour concevoir, développer, commercialiser et gérer des produits immobiliers sur-mesure. En Commerce, Altarea Cogedim gère un patrimoine de 4,7 milliards d'euros. Coté sur le compartiment A d'Euronext Paris, Altarea affiche une capitalisation boursière de 3,3 milliards d'euros au 30 juin 2018.

### Contacts :

Nathalie BARDIN  
ALTAREA COGEDIM  
Directrice des Relations Institutionnelles, de la Communication et de la RSE  
01 56 26 25 53 / 06 85 26 15 29  
nbardin@altareacogedim.com

Jennifer REGLAIN / Aurélie Vinzent  
SHADOW COMMUNICATION  
06 88 54 64 36 / 06 58 66 80 49  
jenniferreglain@shadowcommunication.fr  
aurelievinzent@shadowcommunication.fr