

## LA RETRAITE & L'ALIMENTATION

**La retraite est définitivement un sujet d'actualité en ce mois de décembre 2019... Mais au fait, que savons-nous de l'impact du passage à la retraite sur notre alimentation ? Nos choix alimentaires deviennent-ils contraints par une baisse de revenu ? Au contraire, prenons-nous davantage le temps de bien manger ? Petit tour d'horizon de ce que révèle la recherche...**



Crédits photo : iStock©

Anni Helldán et ses collègues finlandais sont parmi les rares chercheurs à avoir mené une étude longitudinale sur le passage à la retraite, c'est-à-dire à avoir comparé les habitudes alimentaires avant et après la retraite. Dans cette étude, plus de 2000 participants ont rempli un questionnaire alimentaire alors qu'ils avaient entre 55 et 60 ans. Cinq ans plus tard, ces participants ont de nouveau rempli ce questionnaire, sachant que la moitié des participants avaient pris leur retraite entre temps et l'autre moitié continuaient de travailler. Les résultats ont montré qu'en prenant de l'âge, de plus en plus de femmes adoptaient des habitudes alimentaires « saines » (forte consommation de fruits et légumes, de poisson, de pain complet...), et ce d'autant plus qu'elles étaient en retraite. Peu de changements ont été observés chez les hommes, qu'ils soient à la retraite ou pas...

Plus récemment, Olivier Allais et ses collaborateurs ont observé une diminution des achats alimentaires après la retraite, que ce soit en terme de dépenses ou de quantités achetées (moins 10 à 14%). Des résultats similaires ont été observés en Italie, Espagne, au Royaume-Unis, en Australie et en Chine. Les conséquences sur la santé sont contrastées, avec certes une diminution de la consommation d'aliments riches en sel, sucre ou matière grasse, mais aussi une diminution de la consommation de viande ou de poisson, importants pour le maintien d'un bon statut nutritionnel.

En résumé, le passage à la retraite est une étape de transition majeure dans la vie d'une personne, qui n'est pas sans conséquence sur notre alimentation... mais la recherche est encore loin d'en avoir exploré toutes les facettes !

Rédaction : Claire Sulmont-Rossé, [claire.sulmont-rosse@inra.fr](mailto:claire.sulmont-rosse@inra.fr)

### Pour en savoir plus

Allais, O., Leroy, P., & Mink, J. (2018). Changes in diet at retirement and consequences on health in France. *France Silvereco*.

Helldán, A., Lallukka, T., Rahkonen, O., & Lahelma, E. (2011). Changes in healthy food habits after transition to old age retirement. *European Journal of Public Health*, 22, 582-586.