



À l'occasion de la Journée
Nationale des Aidants
6 octobre 2025

1^{er} Baromètre Saveurs et Vie du mieux vivre à domicile

1 aidant sur 3 sans aide extérieure : qui veille à l'alimentation des plus fragiles à domicile ?

89 % des aidants estiment que leur proche va bien.

Mais derrière ce chiffre rassurant, une question essentielle se pose : qu'en est-il de l'alimentation ?

À l'occasion de la Journée Nationale des Aidants, Saveurs et Vie dévoile son tout 1^{er} Baromètre du mieux vivre à domicile, réalisé avec l'institut Be-coming.

Ce dossier croise les regards entre ce que vivent les aidants au quotidien, la situation des aidés, et les pistes pour mieux accompagner le mieux manger à domicile.



Ce que vivent les aidants familiaux aujourd'hui : entre engagement profond et défis quotidiens

Le baromètre Saveurs et Vie dresse un portrait réaliste — mais plein de nuances — des aidants familiaux en France.

Ils s'occupent en moyenne de **1,3 proche fragile**, souvent leur propre parent (49 % des sondés), âgé en moyenne de près de 74 ans.

Parmi le profil des aidés, ce sont principalement des personnes âgées en perte d'autonomie (51 %), des personnes en situation de handicap (21 %), atteintes de troubles cognitifs (18 %), de maladie chronique (17 %) ou bien en convalescence après hospitalisation (12 %).

Deux tiers des personnes aidées vivent toujours à leur domicile, mais à une **trentaine de kilomètres de leur aidant**. Une distance qui complexifie l'organisation, d'autant que les aidants consacrent plus de **16 heures par semaine à cette responsabilité**.

Malgré leur implication, **1 aidant sur 4 estime ne pas disposer des ressources ou compétences nécessaires pour accompagner correctement son proche**.

les courses (78 %) et les démarches administratives (70 %) font partie des tâches les plus courantes effectuées par l'aidant familial. Lorsqu'il s'agit d'alimentation, ils sont **45 % à préparer les repas de leur proche et 23 % à les aider à manger**.

Dans ce contexte, 1 aidant sur 3 ne fait appel à aucune société extérieure de service à domicile.

Lorsque c'est le cas, l'aide porte principalement sur le ménage ou les soins... mais rarement sur l'alimentation. **Pourtant, 93 % des aidants dont le proche bénéficie de services à domicile estiment que celui-ci en est très satisfait.** D'ailleurs, près d'un contrat sur deux avec les sociétés extérieures a évolué au cours des 3 derniers mois, surtout pour augmenter le nombre d'heures. Le choix de prestataire de service se fait sur deux critères prioritaires : la situation géographique (38 %) et la recommandation des professionnels de santé (32 %).

Alimentation : un angle mort du maintien à domicile

La question de la nutrition apparaît comme un maillon faible du parcours d'accompagnement à domicile. **L'alimentation est le geste le moins réalisé seul par les personnes aidées, et l'un des moins pris en charge par les aidants ou les services extérieurs d'aide à domicile.**

- **La préparation des repas, un révélateur de la perte d'autonomie** : les gestes du quotidien réalisés seuls par les personnes aidées varient fortement selon leur niveau d'autonomie perçu. Si 70 % mangent seuls, ils ne sont plus que 46 % à pouvoir préparer un repas simple. Ce chiffre chute à 16 % chez les personnes considérées comme « pas autonomes », révélant à quel point la cuisine devient un geste difficile à maintenir.
- Ce constat souligne que l'alimentation ne se limite pas à la nutrition : elle est aussi un indicateur de l'autonomie, du lien social et du plaisir de vivre. Pourtant, elle reste l'un des aspects les moins pris en charge par les

services à domicile, alors même qu'elle pourrait jouer un rôle clé dans le maintien à domicile. En effet, **les services liés à l'alimentation (qu'il s'agisse de préparation ou de livraison de repas) ne concernent que 1 proche aidé sur 6.**

- Et lorsque l'alimentation est prise en charge, elle l'est souvent de manière partielle : les aidants familiaux ont le sentiment que leur proche aidé a une alimentation équilibrée et adaptée à ses besoins, mais pointent un manque de diversité ou de quantité. **Autrement dit, même quand l'essentiel semble assuré, la qualité et la variété restent des enjeux majeurs.**

Bien manger ne suffit pas toujours : le maintien de l'autonomie passe aussi par le mouvement. Or, **l'activité physique reste elle aussi un défi : seuls 43 % des proches aidés ont une activité physique jugée appropriée, selon leurs aidants.**



Focus • Étude Dietadom : mieux manger après l'hôpital

En parallèle de ce baromètre, **Saveurs et Vie a initié l'étude Dietadom**, en partenariat avec plusieurs établissements hospitaliers et avec le soutien de la conférence des financeurs des Hauts-de-Seine. Cette étude inédite vise à évaluer l'impact d'un accompagnement nutritionnel personnalisé à domicile après une hospitalisation — une période charnière où tout peut basculer : vers un retour à l'autonomie ou vers une spirale de fragilisation avec un risque de dénutrition ou de chutes.

Dietadom s'intéresse également à plusieurs paramètres contextuels susceptibles d'influencer le suivi nutritionnel à domicile, notamment le rôle des aidants dans le soutien au patient, ainsi que les modalités de coordination entre les équipes hospitalières, les professionnels de santé libéraux et les acteurs du domicile.

Construire un parcours nutritionnel adapté au domicile

Le Baromètre Saveurs et Vie du mieux vivre à domicile met en lumière une réalité souvent négligée : la nutrition reste un maillon discret — mais essentiel — de l'accompagnement à domicile. Elle est rarement considérée comme un soin à part entière, et repose souvent sur l'investissement des aidants familiaux.

Or, **mieux manger, c'est mieux vivre**. C'est préserver sa force, son moral, son autonomie, sa dignité.

Dans ce contexte, **Saveurs et Vie développe une approche globale**, alliant alimentation, suivi diététique et lien humain, pour proposer une réponse concrète aux besoins des personnes fragiles... et un soutien précieux aux aidants.

Pour que ce principe devienne réalité à domicile, Saveurs et Vie propose une réponse globale :

1. **L'élaboration de plus de 500 recettes et de menus** par an par des Chefs et une équipe de diététiciens-nutritionnistes Saveurs et Vie
2. **La commande de repas avec des menus personnalisés**, adaptés aux besoins de chacun et validés par les clients

3. **La livraison de 10 000 repas chaque jour** aux personnes en situation de fragilité avec des produits frais, de saison et savoureux (près de 74 % des denrées sont produites localement)

4. **Des cours de nutrition** dispensés au domicile par leurs diététiciens-nutritionnistes

5. **Des offres d'e-learning et de téléconsultation** : rendre l'accompagnement des patients et des aidants accessibles sur l'ensemble du territoire

6. **Un accompagnement et des liens sociaux** à chaque étape avec une offre de services à domicile

À travers ce baromètre, Saveurs et Vie appelle à une prise de conscience collective : la nutrition mérite toute sa place dans le parcours de soins. Et les solutions existent, dès aujourd'hui.





Saveurs et Vie, c'est l'art de bien manger pour mieux vivre et la livraison de repas à domicile qui prend soin des personnes fragiles. Saveurs et Vie, spécialiste de la nutrition santé à domicile, accompagne depuis 25 ans les personnes fragiles (seniors, handicap, maladies chroniques) avec des repas adaptés et un suivi personnalisé. Le concept de Saveurs et Vie répond à un double objectif crucial : offrir des repas adaptés aux besoins nutritionnels des personnes en situation de fragilité tout en prenant en compte leurs préférences gustatives, le plaisir de l'alimentation et le lien social. Saveurs et Vie c'est : une équipe de 206 collaborateurs dont 130 veilleurs-livreurs et 31 diététiciens, et 7 sites basés en France.

En savoir plus : www.saveursetvie.fr

Méthodologie du Baromètre Saveurs et Vie x Becoming. L'enquête a été réalisée en ligne (système CAWI) auprès de 400 aidants familiaux âgés de 25 ans et plus, répartis sur tout le territoire français. Les répondants ont aidé au moins un proche au cours des 3 derniers mois. Le terrain s'est déroulé du 29 juillet au 7 août 2025. L'intégralité des résultats est disponible sur demande.

NUTRIKÉO
Cultiver les Stratégies Nutrition

Contact presse : Agence Nutrikéo
Mélanie Lavaysse - m.lavaysse@nutrikeno.com

