

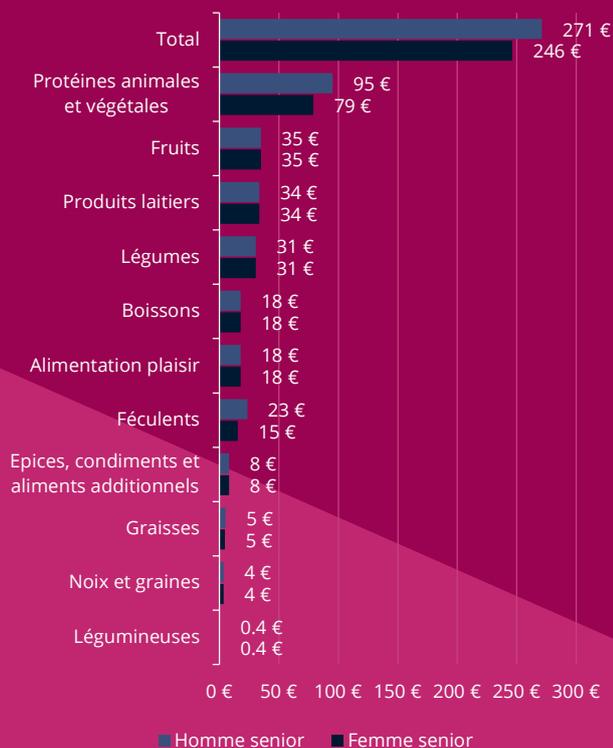
# Le budget minimum des seniors

## PANIER ALIMENTATION

### EN CHIFFRES

Le budget mensuel pour l'alimentation s'élève à 271 EUR pour un homme senior et à 246 EUR pour une femme senior (cf. Graphique 1). Les protéines animales et végétales forment le plus gros poste du panier, avec 95 EUR par mois pour un homme senior et 79 EUR par mois pour une femme senior.

**GRAPHIQUE 1 : IL FAUT RESPECTIVEMENT 271 EUR ET 246 EUR À UN HOMME ET UNE FEMME SENIOR POUR SE NOURRIR**



Source : STATEC

Au total, le couple de seniors doit déboursier 500 EUR par mois pour se nourrir, contre 250 EUR pour une personne âgée seule.

Pour tenir compte du fait que les seniors consomment un repas au restaurant de temps à autre (cf. panier vie sociale pour le détail), un budget de 10 EUR, respectivement 9 EUR est retiré pour l'homme et la femme senior de ce budget alimentation saine.



## CONTENU

Le panier alimentation vise une alimentation saine et équilibrée, adaptée aux besoins des personnes âgées de 65 ans et plus. Le panier a été construit pour des personnes avec une activité physique modérée à moyenne. Les fruits et légumes frais, les féculents (par exemple, les pommes de terre et le pain semi-complet) et les protéines forment la base de l'alimentation saine des seniors. Le panier inclut également des légumineuses, des noix et autres oléagineux ainsi que des produits laitiers. Les grammages sont conçus de façon à ce que les personnes respectent une journée végétarienne par semaine. Enfin, même si les desserts et plats sucrés ne sont pas recommandés dans le cadre d'une alimentation saine au sens strict, une petite quantité de desserts sous forme de morceaux de tarte ou de desserts lactés est tout de même prévue par semaine, pour tenir compte du fait que ceci est une pratique très courante dans notre société.

## SOURCES ET NOTES MÉTHODOLOGIQUES

Le panier de l'alimentation a été développé en concertation avec deux diététiciennes spécialisées dans l'alimentation des personnes âgées. Le profil des personnes était défini au préalable : il s'agit de personnes âgées de 65 ans et plus, en bonne santé, sans besoins de santé ni alimentaires spécifiques, avec un niveau d'activité physique modéré à moyen. En prenant comme appui trois méthodes de calcul, les deux expertes ont défini un apport journalier de kilocalories moyen selon le sexe (1 900 – 2 500 kcal pour les hommes et 1 700 – 2 000 kcal pour les femmes). À l'aide de cet apport énergétique par personne-type, les quantités nécessaires ont été déterminées par les diététiciennes pour les différentes catégories d'aliments. Elles ont également élaboré des menus-types par semaine pour vérifier que l'apport en minéraux (fer, calcium) soit également assuré. La différence en apport énergétique entre les hommes et les femmes se joue essentiellement sur les féculents (des tranches de pain en plus) et sur la graisse consommée sur le pain. Comme pour les budgets de référence précédents, l'hypothèse sous-jacente du panier alimentation repose sur le fait que les personnes préparent et consomment la majorité de leurs repas à domicile. La majorité des aliments inclus dans le panier ont été sélectionnés dans la base de données de l'indice des prix à la consommation du STATEC.

### POUR ALLER PLUS LOIN

- Ministère de la Santé, & Ministère de la Famille et de l'Intégration. (2014). *Bien manger et bouger en vieillissant*.

[Lire le rapport intégral sur le budget minimum des seniors](#)