

CONTRIBUER PAR LE PRISME DE LA NUTRITION À FAVORISER UN VIEILLISSEMENT EN BONNE SANTÉ

L'Institut Danone France explore le vieillissement par le double prisme du genre et de la nutrition, un levier essentiel mais encore sous-exploité pour accompagner un vieillissement en bonne santé. Il concentre, en particulier, ses travaux sur la santé des femmes âgées de 45 à 65 ans, une période charnière marquée par des bouleversements hormonaux, physiologiques et psychologiques.



©Freepik

« Sans qualité de vie, une longévité accrue ne présente guère d'intérêt », déclarait en 1997 le Dr Hiroshi Nakajima, alors directeur général de l'Organisation mondiale de la Santé. Cette affirmation visionnaire a marqué un tournant au début des années 2000. L'objectif n'était plus seulement de prolonger la vie, mais de faire en sorte que les années gagnées le soient en bonne santé.

Bien vieillir ne s'improvise pas et se vit différemment selon que l'on est un homme ou une femme. Ces différences rappellent que les trajectoires de santé sont aussi une question de genre — et qu'elles nécessitent une approche adaptée. L'alimentation, en tant que levier majeur de prévention, fait pleinement partie de cette équation. Pourtant alors même que le vieillissement est au cœur des préoccupations sociétales — qu'il s'agisse de la silver économie, des soins, de la mobilité ou du logement — la nutrition reste insuffisamment intégrée dans les politiques publiques et les discours de santé.

1 : enquête transversale annexe à Nutrimétrie, une étude roll-on qui vise à dresser un panorama complet des pratiques alimentaires et habitudes de consommation en France. Période de recrutement pour l'enquête santé des femmes : avril – décembre 2024 (publication en cours)

L'alimentation des femmes pendant la transition ménopausique : un déterminant clé de la santé au cours du vieillissement ?

Si l'alimentation des femmes a été étudiée au fil des étapes de la vie, la période de transition ménopausique est peu documentée. L'Institut Danone France a mené une enquête visant à mieux comprendre les comportements alimentaires et évaluer les apports nutritionnels en vie réelle chez les femmes vivant en France métropolitaine, en fonction de leur stade de ménopause (témoin, préménopausée, ménopausée). L'analyse a porté sur un échantillon représentatif de 1 299 femmes âgées de 18 à 79 ans¹.

Les résultats, qui mettent en évidence une évolution de l'adéquation des apports nutritionnels aux recommandations selon le stade de la ménopause, soulignent l'importance d'approfondir les connaissances sur l'état nutritionnel des femmes en transition ménopausique, et d'évaluer les conséquences potentielles de carences d'apports prolongées sur leur santé à long terme.



Françoise Néant
Déléguée Générale

Depuis 1991, l'Institut Danone France explore les liens entre alimentation et santé, en soutenant la recherche, en partageant les savoirs et en agissant sur le terrain. Après avoir consacré plus de trente ans aux enjeux nutritionnels de l'enfance — des 1000 premiers jours à l'adolescence — l'Institut a élargi son champ d'action en 2021 pour anticiper des défis de santé publique, identifier les sujets d'avenir et promouvoir des modes de vie favorables à la santé à chaque étape de la vie. En 2025, il renforce son engagement avec une ambition claire : contribuer, par le prisme de la nutrition, à un vieillissement en bonne santé. Cette ambition s'appuie sur un retour affirmé à la science, et à la production de connaissances via des projets de recherche à impact.

www.institutdanone.org

ÉDITION 2025 DU PRIX DE RECHERCHE POUR LES SCIENCES DE L'ALIMENTATION DÉDIÉE À LA SANTÉ DES FEMMES

L'Institut Danone France, en partenariat avec la Fondation pour la Recherche Médicale, dédie l'édition 2025 de son Prix de Recherche à la santé des femmes, en lien avec l'alimentation et le style de vie, pour encourager la production de données scientifiques sur ce sujet trop peu exploré, avec l'ambition de faire de la nutrition un levier central du bien vieillir au féminin.

Depuis sa création, l'Institut Danone France a soutenu 103 projets via son Prix de Recherche.



**INSTITUT
DANONE**
France