

Chapitre 1 : Pourquoi vous n'avez plus envie de cuisiner le soir (et ce n'est pas votre faute)

Le repas à une seule bouche : pourquoi il paraît toujours trop lourd à préparer

Il est dix-neuf heures. La lumière commence à baisser derrière la fenêtre. Vous rentrez dans la cuisine, vous ouvrez le frigo, et vous restez là, debout, à regarder l'intérieur sans vraiment le voir. Il y a un fond de yaourt, deux œufs, un reste de fromage qui sèche. Une petite voix vous dit que ça ne vaut pas la peine de sortir une casserole pour une seule bouche. Alors vous refermez la porte, vous prenez une biscotte, et vous mangez debout, devant l'évier, en pensant à autre chose.

Cette scène n'a rien d'exceptionnel. Elle se rejoue, presque identique, dans des milliers de cuisines chaque soir. Et si elle vous est familière, je veux que vous entendiez tout de suite ceci : **ce n'est pas un manque de volonté**. Cuisiner pour quatre demande un geste. Cuisiner pour une seule personne en demande un autre, plus difficile à déclencher, parce qu'il n'a plus la même récompense sociale. Personne ne vous attend à table. Personne ne dira que c'est bon. Le cerveau, très logiquement, économise l'effort.

J'ai vu cette hésitation de près, dans ma propre famille, quand ma tante s'est retrouvée seule après des décennies à cuisiner pour cinq. Elle savait faire un gratin dauphinois les yeux fermés. Mais un soir, pour elle seule, elle n'arrivait plus à décider si ça valait la peine d'éplucher les pommes de terre. Ce n'était pas une question de compétence. C'était une question d'élan.

Ce que révèlent les chiffres sur la dénutrition des personnes âgées vivant seules

Ce petit renoncement du soir, répété, n'est pas anodin. Il a un nom médical : la dénutrition. Et les chiffres sont plus sérieux qu'on ne l'imagine.

Environ **2 millions de Français** souffrent de malnutrition, dont près de **800 000 personnes âgées** — 400 000 vivant à domicile et 270 000 en Ehpad¹.

Selon la Haute Autorité de Santé, la dénutrition touche de **4 à 10 % des personnes âgées vivant à domicile**, un chiffre qui grimpe fortement dès qu'il y a hospitalisation ou perte d'autonomie². Ce n'est pas une maladie qui frappe brutalement. Elle s'installe à bas bruit, un repas sauté à la fois, une portion réduite après l'autre, jusqu'à ce que le corps commence à en payer le prix : fatigue, perte musculaire, chutes plus fréquentes.

“

La dénutrition reste une maladie silencieuse, insuffisamment diagnostiquée. Elle augmente le risque de chutes, de fractures et de perte d'autonomie³.

Ce qui rend cette maladie particulièrement traître, c'est justement son silence. On ne se dit pas « je suis en train de me dénourrir ». On se dit « je n'ai pas très faim ce soir », ou « une soupe en sachet, ça suffira bien ». Et le lendemain, on se dit la même chose.

Le fait de vivre seul aggrave nettement ce risque. Une synthèse portant sur 24 études montre que prendre ses repas seul est associé, chez les seniors, à une alimentation dégradée, une perte de poids involontaire et une fragilité accrue⁴. Et l'appétit lui-même s'en trouve directement touché : **43 % des seniors autonomes vivant seuls** déclarent manquer d'appétit ou d'envie de se mettre à table, contre 32 % de ceux qui vivent accompagnés⁴.

Voix de la communauté : sur des forums dédiés au deuil, des personnes veuves témoignent que l'heure du dîner reste le moment le plus difficile de la journée après la perte du conjoint. C'était souvent l'un des seuls moments réguliers de partage. Beaucoup évitent désormais de cuisiner ou mangent debout plutôt que de mettre la table pour une seule personne⁵.

Ce témoignage rejoint celui, largement relayé, d'une autrice qui travaillait pourtant dans la cuisine de métier : après avoir perdu son mari, elle s'est retrouvée incapable de cuisiner pour elle-même⁶. La leçon est claire : **ce n'est pas une question de savoir-faire**. C'est une question d'élan, de sens, de motivation à s'asseoir pour soi seul.

Le cercle qui s'installe sans bruit : fatigue, biscotte, appétit qui s'éteint

Voici comment ce mécanisme se met en place, presque toujours de la même façon. Ce cercle porte un nom que je vous propose de retenir : **le cercle de la biscotte**.

Tout commence par la fatigue du soir, tout à fait normale après une journée. Cette fatigue rend la cuisine plus lourde à envisager. On choisit alors une solution rapide, souvent froide ou sèche : une biscotte, un morceau de pain, un yaourt. Ce repas insuffisant laisse le corps sur sa faim réelle, mais l'esprit, lui, se sent rassuré d'avoir « mangé quelque chose ». Le lendemain, l'appétit est légèrement plus faible, parce que le corps n'a pas reçu ce dont il avait besoin la veille. Et la fatigue, elle, ne diminue pas : elle s'installe, précisément parce que le carburant a manqué.

C'est un cercle vicieux au sens le plus littéral : chaque étape alimente la suivante. Et il touche particulièrement les hommes de plus de 65 ans vivant seuls, chez qui la solitude au moment des repas est un facteur de risque reconnu de dépression⁷. L'isolement ne réduit pas seulement le plaisir de manger : il réduit aussi l'envie même de cuisiner et la diversité des repas, ce qui referme encore un peu plus la boucle⁸.

La bonne nouvelle, et c'est tout l'objet de ce livre, c'est que ce cercle n'a rien d'irréversible. Il ne se casse pas en trouvant plus de motivation un soir donné, la motivation étant précisément la ressource qui manque à dix-neuf heures. Il se casse en supprimant la décision elle-même. C'est ce que nous verrons dès le prochain chapitre.

POINTS CLÉS

- ▶ Reconnaître que le manque d'envie de cuisiner seul n'est pas un défaut personnel, mais un phénomène documenté et largement partagé.
- ▶ Noter, sans culpabilité, les soirs où le dîner a été remplacé par une biscotte ou un yaourt : c'est la première étape pour repérer le cercle.
- ▶ Retenir que la dénutrition s'installe silencieusement, repas après repas, bien avant que la perte de poids ne devienne visible.
- ▶ Comprendre que l'appétit qui s'éteint n'est pas définitif : il répond directement à ce qu'on lui donne à manger.
- ▶ Garder en tête que ce n'est pas une question de compétence en cuisine, mais d'élan à retrouver, un soir à la fois.

Mais si le problème n'est pas la motivation, ni le savoir-faire, alors où se cache la vraie solution ? C'est la question à laquelle répond la méthode que je vous propose dans le chapitre suivant : une décision unique, prise une seule fois, qui tient ensuite pour quarante soirs.