

LA SANTÉ PAR L'ALIMENTATION :

LES AUXILIAIRES DE VIE ET LA (MAL)NUTRITION.

**ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET BIEN-ÊTRE DES
PROFESSIONNEL(LE)S DU MAINTIEN À DOMICILE**



Un sondage initié par le
COLLECTIF NATIONAL LA FORCE INVISIBLE DES AIDES A DOMICILE

Décembre 2025

Anne LAUSEIG

collectif.laforceinvisible@gmail.com

Charlotte WERLER

Charlotte@vocation-auxiliaire.com

Objectifs & méthodologie

Le sondage présenté dans ce chapitre a été conduit par le Collectif national “La Force Invisible”, en collaboration avec Vocation Auxiliaire, deux acteurs engagés dans la reconnaissance et la valorisation des métiers du soin et de l’accompagnement à domicile.

Ces structures portent une voix collective en faveur des auxiliaires de vie, profession essentielle mais encore trop souvent invisibilisée.

La vocation première de ce sondage était de recueillir, à une échelle nationale, les témoignages et données objectives concernant les conditions de travail, l’organisation des repas et l’équilibre de vie des auxiliaires de vie.

La pertinence de cette enquête réside dans sa capacité à mettre en lumière les réalités quotidiennes de ces professionnels :

- temps de pause insuffisants,
- contraintes organisationnelles,
- difficultés d’accès à une alimentation équilibrée
- et conséquences directes sur la santé et le bien-être.

Elle s’inscrit dans une démarche citoyenne visant à documenter ce qui reste encore largement méconnu : les déterminants sociaux et professionnels de la santé dans les métiers du lien et du soin.

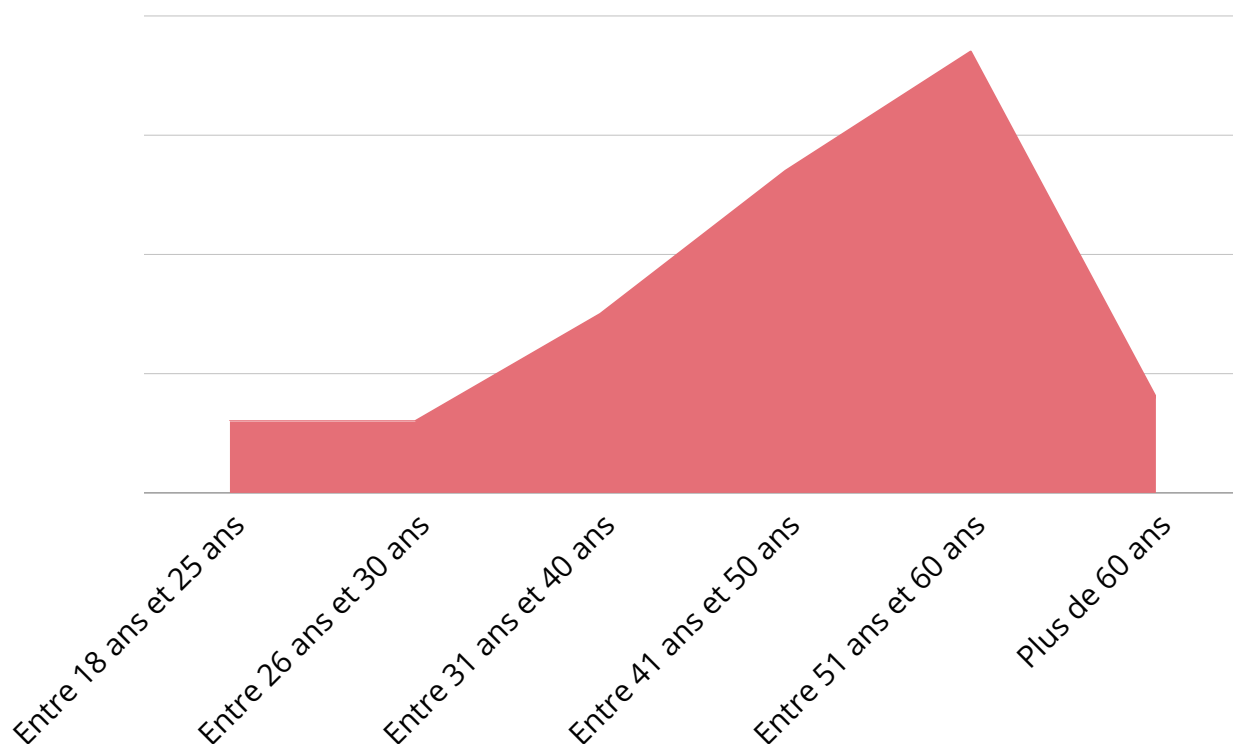
En donnant la parole aux auxiliaires de vie, ce sondage contribue non seulement à une meilleure compréhension de leurs conditions de travail, mais aussi à une reconnaissance sociale et politique de leur rôle fondamental au service de la dignité et du quotidien des personnes accompagnées.



Profil des répondants

- **402** réponses
- **90%** des répondants sont des **femmes**.
- **64,50%** des répondants ont **entre 41 à 60 ans**.

Âge des répondants



Types de structures

Les répondants travaillent dans :

- dans le secteur associatif : **41%**
- dans le secteur privé : **29%**
- avec des particuliers employeurs : **20%**
- dans la fonction publique : **10%**

Statut d'emploi

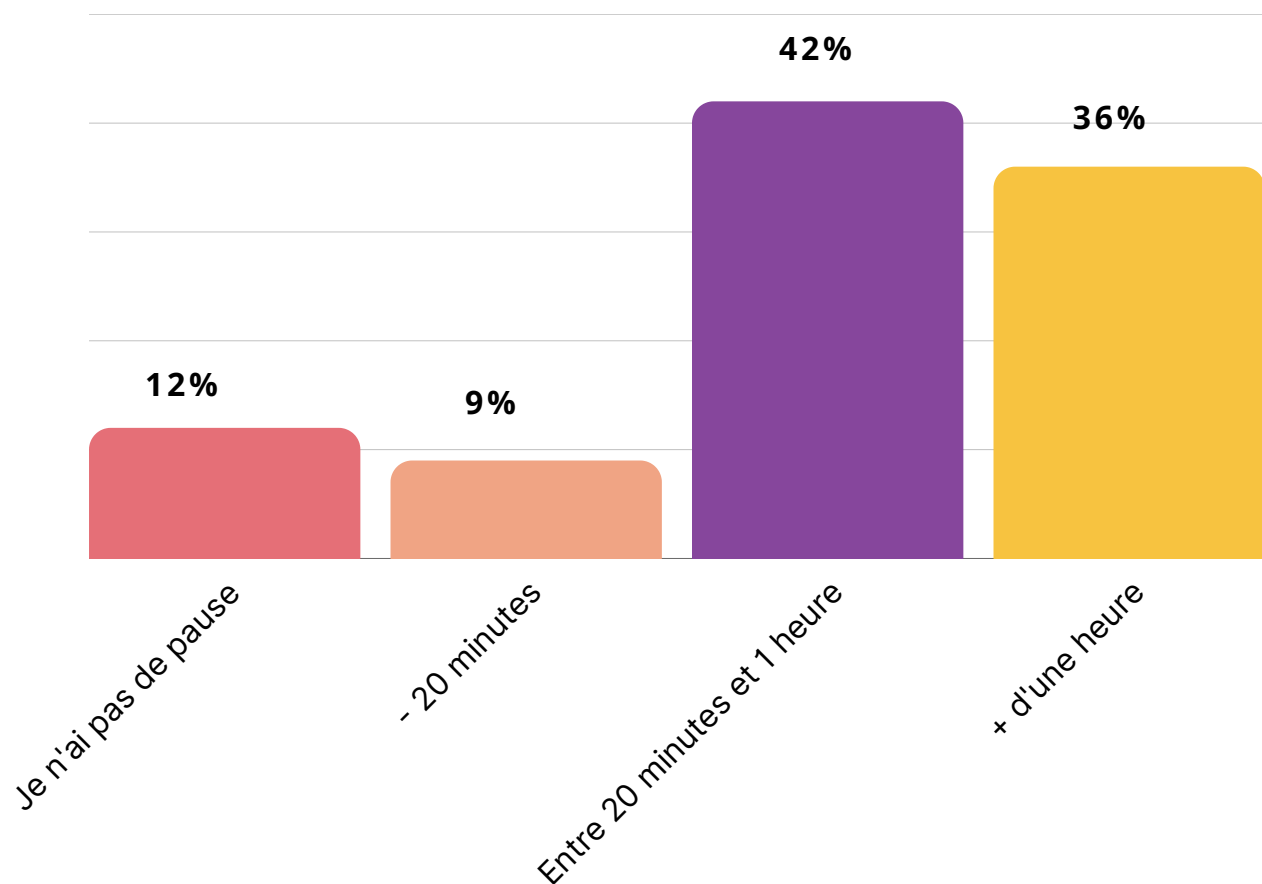
La répartition entre temps plein (**50,0%**) et temps partiel (**48,6%**) est équilibrée.

67% des répondants exercent depuis plus de 6 ans.

Organisation des repas

De combien de temps bénéficiez-vous en moyenne pour la pause repas sur votre planning ?

- **42%** des professionnel(le)s interrogé(e)s ont **entre 20 minutes et une heure** de pause en moyenne pour le repas.
- **36%** des professionnel(le)s interrogé(e)s ont **plus d'une heure** de pause en moyenne pour le repas.
- **12%** des professionnel(le)s interrogé(e)s **n'ont pas de pause** pour le repas



Organisation des repas

Avez-vous accès à un local pour cette pause repas ?

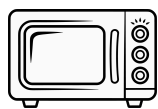
80% des répondants n'ont pas de local dédié pour leur pause repas.

14% des répondants ont accès à un local mais il est éloigné de leur lieu d'intervention (plus de 5 minutes de trajet).

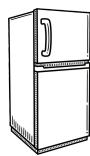
42% des répondants déclarent rentrer chez eux

65% des répondants déclarent manger dans leur voiture ou en transport en commun pour un temps plein.

Quand y a un local à disposition, il est le plus souvent équipé de :



Micro-onde
81%



Frigo
67%



Table & chaises
76%



Cafetière
67%

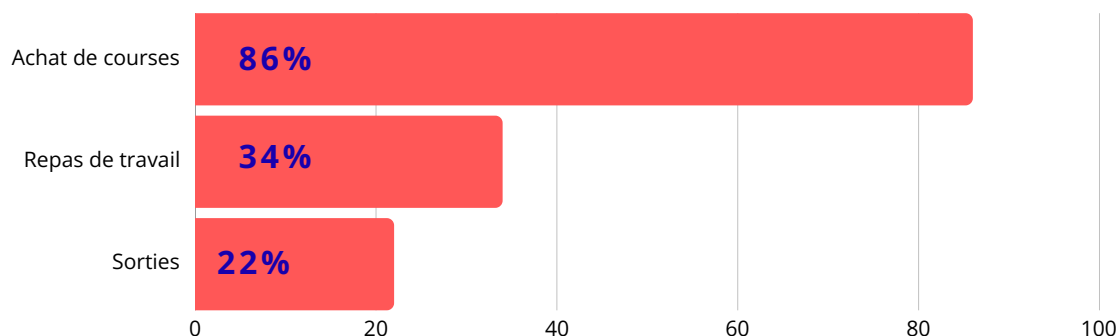


Nourriture proposée

Mais **15%** des locaux mis à disposition n'ont aucun équipement.

La majorité des répondants (86 %) n'a pas accès à des tickets restaurant ou à des primes repas.

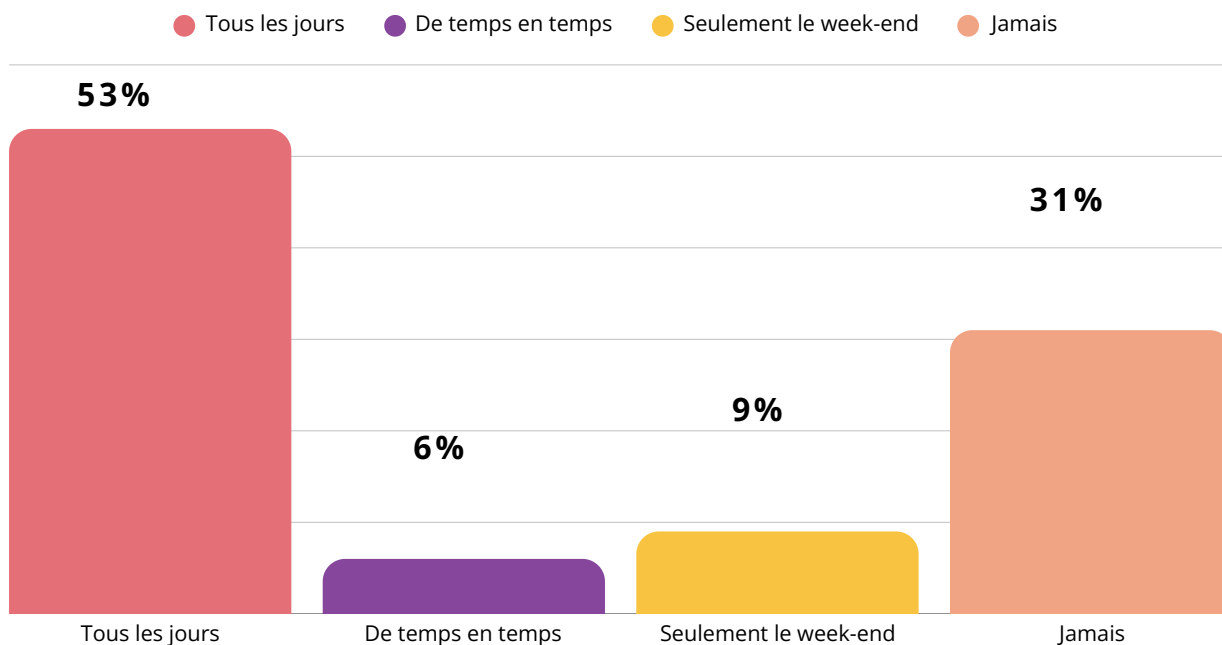
Les tickets restaurants sont utilisés :



Habitudes alimentaires

Prenez-vous un petit-déjeuner le matin ?

La moitié des répondants prend un petit-déjeuner quotidien (**53%**) mais près d'un tiers n'en prend jamais (**31%**)



Si non, pourquoi ?



“Je n’ai pas faim”

56%



“Je préfère dormir plus longtemps”

31%



“Par manque de moyens financiers”

6%

Autres raisons : **11%**

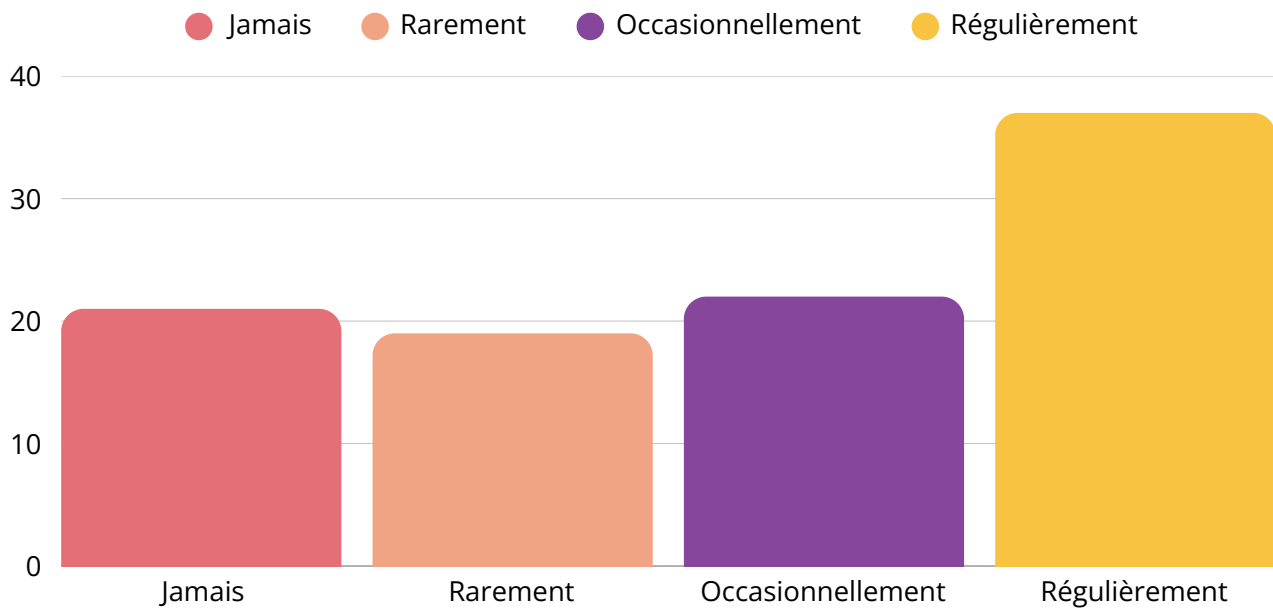
Habitudes alimentaires

Combien de repas prenez-vous par jour ?

- **44%** des personnes interrogées prennent **3 repas/jour**.
- **43%** des personnes interrogées prennent **2 repas/jour**
- **12%** des personnes interrogées prennent **1 seul repas par jour**.

Sautez-vous des repas ?

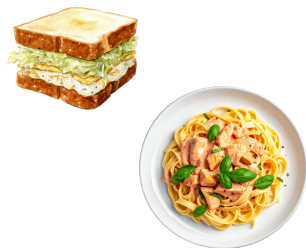
37% des répondants sautent régulièrement des repas.



59% des répondants sautent occasionnellement ou régulièrement des repas.

Habitudes alimentaires

Quel type de repas prenez-vous lors d'une journée de travail ?



Sandwich maison ou plat maison froid / à réchauffer
67%



sandwich ou plat industriel froid/ à réchauffer
37%



Gâteaux, biscuits, barres de céréales, bonbons, fruits...
27%

8% des répondants déclarent ne rien emmener à déjeuner pour leur journée de travail :

- **41%** : Manque d'envie de cuisiner le soir après le travail
- **31%** : Manque de temps pour préparer à manger
- **7%** : Manque de moyens financiers
- **20%**: autres raisons

La composition des repas est équilibré mais :

- **29%** des répondants déclarent emporter des **sucrieries**.
- **29%** des répondants déclarent boire du **jus de fruits et du soda** pendant leur journée de travail.

37% des répondant déclarent apporter une collation et pour **14% d'entre eux, c'est le seul repas de la journée.**

Types de collations :

Sucrieries
33%

Fruits frais et compotes
35%

Barres de céréales et gâteaux secs
64%

SOYONS UNIS, SOYONS SOLIDAIRES, SOYONS VISIBLES



**Collectif National La Force
Invisible Des Aides à Domicile**

54 allée Georges Brassens
33600 Pessac

Anne LAUSEIG

Tél : 06 12 44 77 20

collectif.laforceinvisible@gmail.com

**Vocation Auxiliaire
Recruter.Former.Fidéliser**

www.vocation-auxiliaire.com

Charlotte WERLER

06 63 73 16 72

charlotte@vocation-auxiliaire.com

*Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :
« Sondage réalisé par le Collectif National La Force Invisible Des Aides à Domicile et Vocation
Auxiliaire » et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.*