

## REFERENTIEL « ACTIONS COLLECTIVES – NUTRITION »

<b>1.</b>	<b><u>OBJET DU RÉFÉRENTIEL</u></b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b><u>CONTEXTE ET RÉFÉRENCES</u></b>	<b>2</b>
	2.1 CONTEXTE INSTITUTIONNEL	2
	2.2 RÉFÉRENCES MÉTHODOLOGIQUES ET BIBLIOGRAPHIQUES	2
<b>3.</b>	<b><u>DÉFINITION &amp; CADRE THÉORIQUE</u></b>	<b>3</b>
<b>4.</b>	<b><u>OBJECTIFS ET CONTENU DU RÉFÉRENTIEL</u></b>	<b>10</b>
	4.1 OBJECTIFS DES ACTIONS	10
	4.2 PUBLIC CIBLE	10
	4.3 APPROCHE PÉDAGOGIQUE	10
	4.4 FORME ET CONTENU	11
	4.5 FORMATION DES ANIMATEURS	12
	4.6 EVALUATION	14
	4.7 RECOMMANDATIONS POST-ATELIERS	17

### Annexes

**Annexe 1 Guide de l'animateur**

**Annexe 2 Powerpoint 2 Recommandations en alimentation**

**Annexe 3 Powerpoint 3 Recommandations en activité physique**

**Annexe 4 Powerpoint 4 Rythmes des repas**

## 1. Objet du référentiel

---

Le présent référentiel tend à définir les objectifs et le périmètre d'intervention des actions attendues et soutenues dans le cadre des actions collectives de prévention de la thématique nutrition, alimentation et activité physique.

## 2. Contexte et références

---

### 2.1 Contexte institutionnel

Les Conventions d'Objectifs et de Gestion (COG) retraite et maladie pour la période 2014-2017 et l'offre commune en prévention portée par l'Assurance retraite, la MSA et le RSI réaffirment leur volonté de rapprochement interrégime et interbranche pour assoir la légitimité des caisses de retraite comme acteurs de la promotion du « Bien vieillir ».

En adoptant début 2014, une convention « la retraite pour le Bien vieillir, l'offre commune interrégime pour la prévention et la préservation de l'autonomie » et en définissant les contours d'une identité commune « Pour Bien vieillir – Ensemble, les caisses de retraite s'engagent », la MSA, le RSI et l'Assurance retraite ont ainsi marqué leur engagement à structurer l'ensemble leurs actions en faveur du « Bien vieillir » autour d'une approche institutionnelle commune.

Le développement des actions collectives de prévention s'inscrit également dans le cadre du programme COG 2014-2017 « Bien vieillir » de l'Assurance retraite qui se structure autour de sept projets:

- Consolider la fonction de pilotage,
- Expérimenter les paniers de services,
- Poursuivre le développement des actions collectives de prévention,
- Renforcer les synergies retraite/action sociale,
- Développer les lieux de vie collectifs,
- Adapter les logements individuels au vieillissement,
- Déployer le plan proximité autonomie CNAMTS/CNAV.

Dans le cadre des actions collectives de prévention, de nombreux travaux sont initiés par les caisses de retraite. La priorité est de consolider ces différentes démarches, et de définir une doctrine dans le cadre d'une dynamique de coconstruction interne au comité de projet, mais également en inter régimes.

La construction de ce référentiel **nutrition, alimentation et activité physique** s'inscrit dans cette démarche et ces priorités.

### 2.2 Références méthodologiques et bibliographiques

Les nombreux travaux réalisés depuis plusieurs années par les caisses de retraite, en interne et avec leurs partenaires, sont le fruit d'une connaissance fine du terrain et de collaborations riches avec des experts.

Ce référentiel s'appuie donc sur différents travaux et références, parmi lesquels :

- Inpes, InVS, Afssa, Ministère de la Santé et des Solidarités, Assurance maladie. La santé en mangeant et en bougeant : le guide nutrition à partir de 55 ans. Saint-Denis : Inpes, 2006 : 62 p.

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/detailEspaces.asp?numfiche=932&order=support&dpublic=GP>

- Votre visa forme- Sport et santé après 55 ans Ministère de la santé, de la jeunesse, des sports et de la vie associative

<https://www.yumpu.com/fr/document/view/4606632/sport-et-sante-apres-55-ans-ministere-des-sports>

- Barthélémy L., Bodard J., Feroldi J. dir. Actions collectives « Bien vieillir » : repères théoriques, méthodologiques et pratiques. Guide d'aide à l'action. Saint-Denis : Inpes, coll. Santé en action, 2014 : 108 p.

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/detaildoc.asp?numfiche=1548>

- Inpes. Protection de l'autonomie des personnes âgées. Pratiques professionnelles des métiers de l'aide à domicile. Saint-Denis : Inpes, 2013 : 58 p.

<http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/bien-vieillir/pdf/aide-domicilepersonnes-agees.pdf>

Et les documents suivants pour les séances de l'atelier nutrition

- Fiche « Au moins 5 fruits et légumes par jour sans effort » :  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1115.pdf>
- Fiche « Les féculents, un plaisir à chaque repas » :  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1116.pdf>
- Fiche « Viande, poisson, œufs : 1 à 2 fois par jour c'est essentiel ! » :  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1178.pdf>
- Fiche « 3 produits laitiers par jour ? Vive la variété ! » :  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1180.pdf>
- Fiche « Le sel : comment limiter sa consommation ? » :  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1181.pdf>
- Fiche « Limitez votre consommation de sucre tout en restant gourmand »  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1176.pdf>
- Fiche « Matières grasses : savoir les choisir et réduire sa consommation »  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1182.pdf>
- Fiche « De l'eau sans modération ! » :  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1179.pdf>
- Fiche « Bouger chaque jour, c'est bon pour la santé » :  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1177.pdf>

### 3. Définition & cadre théorique

La nutrition joue un rôle très important sur la santé. En prenant de l'âge, l'organisme change, les besoins nutritionnels aussi. Contrairement aux idées reçues, les besoins ne diminuent pas avec l'âge et certains augmentent même. Ce serait donc une erreur de penser qu'en vieillissant il faut manger moins, surtout

pour les personnes physiquement actives. En revanche, il est important de veiller à manger mieux et à bouger tous les jours.

Une alimentation adaptée aux besoins nutritionnels et une activité physique quotidienne aident à protéger contre certaines maladies (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, etc.), à limiter les problèmes de fatigue, d'ostéoporose – et ainsi à réduire les risques de chutes et de fractures –, à se défendre contre les infections et tout simplement à « Bien vieillir », tout en continuant à vivre selon ses désirs.

Bien manger et bien bouger, ce n'est pas que couvrir des besoins physiologiques. Les dimensions de plaisir et de convivialité ainsi que l'accessibilité environnementale à une alimentation diversifiée et à une pratique régulière d'activité physique sont des éléments indispensables à une approche globale et positive de la santé.

Avec l'âge, plusieurs facteurs vont influencer sur la façon de s'alimenter : une baisse de l'appétit, des modifications métaboliques, voire des facteurs pathologiques ou environnementaux. La fréquente baisse de la consommation alimentaire qui en résulte peut fragiliser la personne âgée et entraîner une dénutrition, même si la personne est physiquement active.

L'activité physique permet de maintenir une bonne qualité de vie, améliore la condition physique et protège la santé.

Un poids stable est le garant d'un bon équilibre entre les apports alimentaires et les dépenses énergétiques (niveau d'activité physique).

La vérification mensuelle du poids permet de signaler toute évolution significative.

### **Prise de poids**

Si les apports alimentaires sont plus importants que les dépenses énergétiques, la personne prend du poids, notamment en stockant des lipides. Le plus souvent, cette situation est due à une baisse de l'activité physique, soit brutale suite à un bouleversement de conditions de vie ou à une maladie, soit très progressive et non perçue.

Une prise de poids importante (10kg ou plus en quelques mois) entraîne l'apparition d'un syndrome métabolique, avec résistance périphérique à l'insuline, qui conduit à des pathologies graves : maladies cardiovasculaires, diabète, gonarthrose. C'est souvent seulement à ce stade que le sujet prend conscience des conséquences du surpoids.

La meilleure façon d'améliorer ce syndrome métabolique est d'observer les repères du PNNS. En ce qui concerne l'activité physique, il est souvent difficile de « bouger » quand on a un surpoids important ou des difficultés à l'effort. De surcroît, plus la personne est âgée, plus elle a de mal à mobiliser les lipides stockés. Cela signifie que, par rapport à un adulte plus jeune, l'exercice doit être prolongé pour une même perte pondérale, ce qui peut être très difficile, parfois même impossible.

La prévention du surpoids est donc particulièrement importante avant 70-75 ans.

### **Baisse de l'appétit**

Plusieurs causes liées au vieillissement apparaissent plus ou moins tôt et sont plus ou moins marquées selon les personnes. L'appétit diminue spontanément. De plus, il existe une dysrégulation des apports alimentaires dès 60 ans. Après une

phase temporaire de sous-alimentation, la personne âgée est incapable de manger plus qu'avant et donc de récupérer le poids perdu. En revanche, si elle est stimulée (notamment par son entourage ou par un aidant professionnel), pendant au moins 2 à 3 semaines, elle augmente ses apports alimentaires et peut récupérer une partie de son poids.

### **Perception des goûts**

La perception des goûts diminue, plus particulièrement celle du goût salé, ce qui explique la relative appétence des personnes âgées pour le goût sucré et leur désaffection pour la viande et les légumes. Les goûts subtils sont difficilement perçus. L'odorat baisse également et les difficultés de mastication aggravent la perte sensorielle car la mastication, en écrasant les aliments, dégage les saveurs qui stimulent l'appétit.

### **Rythmes alimentaires**

La digestion est ralentie : elle démarre plus lentement et dure plus longtemps ; l'anorexie postprandiale est rallongée. Ainsi, avec l'âge, apparaît un trouble de la régulation glycémique qui se traduit par des hyperglycémies prandiales, une résistance périphérique à l'insuline et des hypoglycémies en cas de jeûne prolongé dues à un stock insuffisant de glycogène.

Pour y pallier, il est essentiel d'avoir un rythme alimentaire régulier (temps entre chaque repas d'au moins 3 heures ; jeûne nocturne de moins de 12 heures) et d'éviter de manger des produits sucrés entre les repas.

Faire un goûter permet de relancer la sécrétion d'insuline qui est diminuée chez les personnes très âgées (> 80 ans), ou < 80 ans et malades quand il existe une sarcopénie et/ou une résistance périphérique à l'insuline. Cela diminue le pic physiologique d'hyperglycémie de fin d'après-midi. Ces troubles métaboliques sont aggravés lors des stress, tant physiques que psychiques, surtout lorsqu'ils sont prolongés

### **Besoins en eau**

Les besoins en eau de la personne âgée sont aussi élevés que ceux de l'adulte plus jeune, voire légèrement supérieurs dans la mesure où ses mécanismes de régulation sont moins bien assurés et que ses réserves d'eau sont moins grandes. En outre, lorsqu'on vieillit, la sensation de soif s'estompe. Le risque de déshydratation chez la personne âgée est ainsi relativement fréquent, avec des conséquences graves, parfois irréversibles.

On observe par ailleurs une altération des capacités rénales de concentration-dilution des urines. En effet, le vieillissement rénal s'accompagne d'un certain nombre de modifications structurales (altération vasculaire rénale, diminution du capital néphrotique...) et fonctionnelles (diminution de la filtration glomérulaire, altération de la fonction tubulaire...). Ces modifications ont pour conséquence une baisse des pouvoirs de concentration des urines et de réabsorption tubulaire du sodium. Autrement dit, l'adaptation rénale à une situation de déshydratation peut être retardée ou défailante. Enfin, la sécrétion et la concentration plasmatique du

facteur atrial natriurétique augmentent avec l'âge, ce qui contribue à augmenter l'élimination rénale de l'eau et du sodium.

La recommandation en boisson est de 1 litre à 1,5 litres d'eau par jour.

### **Activité physique**

Les études prospectives indiquent que l'activité physique influe positivement sur la longévité, probablement en raison de son rôle bénéfique sur la fonction cardiovasculaire, le métabolisme, la composition corporelle, etc. Chez le sujet très âgé, l'activité physique prévient l'état de «fragilité» en améliorant la fonction musculaire, l'aptitude cardio-respiratoire, l'équilibre, l'état thymique et les capacités d'attention. Par ailleurs, elle améliore l'appétit.

L'activité physique optimise la composition corporelle lors du vieillissement. Une augmentation de la masse grasse est classiquement observée lors du vieillissement. L'exercice en endurance permet de réduire le tissu graisseux abdominal et viscéral. L'exercice contre résistance augmente la masse musculaire sans diminuer la masse grasse et freine la perte de masse osseuse. Il permet une meilleure statique. Il est donc important d'associer les deux types d'activité physique, exercices en endurance et contre résistance.

Les effets de l'exercice sur la densité osseuse constituent un élément important dans la prévention et le traitement de l'ostéoporose et la prévention du risque de fractures, comme l'ont montré plusieurs méta-analyses.

Il est recommandé de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide chaque jour avec possibilité de fractionner ces 30 minutes en 3 séances de 10 minutes chacune.

Si une activité d'intensité élevée est pratiquée, le temps de pratique peut être réduit à 20 minutes ; si l'activité réalisée est de faible intensité, le temps de pratique est au moins de 45 minutes.

Il est recommandé de consulter le médecin traitant avant de débiter une activité d'intensité élevée.

## Objectifs nutritionnels prioritaires pour les adultes

- Augmenter la consommation de fruits et légumes afin de réduire le nombre de petits consommateurs de fruits et légumes d'au moins 25 %.
- Augmenter la consommation de calcium afin de réduire de 25 % la population des sujets ayant des apports calciques en dessous des apports nutritionnels conseillés, tout en réduisant de 25 % la prévalence des déficiences en vitamine D.
- Réduire la contribution moyenne des apports lipidiques totaux à moins de 35 % des apports énergétiques journaliers, avec une réduction d'un quart de la consommation d'acides gras saturés au niveau de la moyenne de la population (moins de 35 % des apports totaux de graisses).
- Augmenter la consommation de glucides afin qu'ils contribuent à plus de 50 % des apports énergétiques journaliers, en favorisant la consommation des aliments sources d'amidon, en réduisant de 25 % la consommation actuelle de glucides simples et en augmentant de 50 % la consommation de fibres.
- Réduire la consommation d'alcool, qui ne devrait pas dépasser 20 g d'alcool par jour chez ceux qui consomment des boissons alcoolisées. Cet objectif vise la population générale et se situe dans le contexte nutritionnel (contribution excessive à l'apport énergétique) ; il n'est pas orienté sur la population des sujets présentant un problème d'alcoolisme chronique, redevable d'une prise en charge spécifique.
- Réduire de 5% la cholestérolémie moyenne dans la population des adultes.
- Réduire de 10 mm de mercure la pression artérielle systolique chez les adultes.
- Réduire de 20 % la prévalence du surpoids et de l'obésité (IMC > 25 kg/m<sup>2</sup>) chez les adultes.
- Augmenter l'activité physique dans les activités de la vie quotidienne par une amélioration de 25 % du pourcentage des sujets faisant, par jour, l'équivalent d'au moins une demi-heure de marche rapide (monter les escaliers, faire ses courses à pied, etc.).



## Repères quantitatifs de consommation à partir de 55 ans

<b>REPÈRES DE CONSOMMATION DU PNNS*</b> à partir de 55 ans.	
<b>Fruits et légumes</b> 	Au moins 5 par jour
<b>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</b> 	À chaque repas et selon l'appétit
<b>Lait et produits laitiers</b> 	3 ou 4 par jour
<b>Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs</b> 	1 ou 2 fois par jour
<b>Matières grasses ajoutées</b> 	En limiter la consommation
<b>Produits sucrés</b> 	En limiter la consommation
<b>Boissons</b> 	De l'eau à volonté 1 litre à 1,5 litre par jour
<b>Sel</b> 	En limiter la consommation
<b>Activité physique</b> 	Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour

### Repères qualitatifs de consommation



\* Ces repères correspondent aux objectifs nutritionnels du PNNS, Programme national nutrition-santé, qui est un programme de santé publique visant à améliorer la santé de la population en jouant sur un de ses déterminants majeurs, la nutrition.

- À chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation)
  - Crus, cuits, nature ou préparés
  - Frais, surgelés ou en conserve
  - 1 fruit pressé ou 1 verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » au petit-déjeuner ou au goûter
- 
- Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, châtaignes, sarrasin...
  - Favoriser les aliments complets : pain complet, pâtes et riz complets...
- 
- Jouer sur la variété
  - Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc...
- 
- Viande : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras
  - Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve
  - Limiter les préparations frites et panées
  - Penser aux abats
- 
- Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, de noix...)
  - Favoriser la variété
  - Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
- 
- À consommer surtout au cours des repas et des collations
  - Attention aux boissons sucrées (sodas, sirops, boissons sucrées à base de fruits, nectars...) et aux bonbons
  - Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert du commerce, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)
- 
- Eau : au cours et en dehors des repas
  - Limiter les boissons sucrées
  - Boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort
- 
- Préférer le sel iodé
  - Saler sans excès : ne pas resaler avant de goûter
  - Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson
  - Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuterie, produits apéritifs salés...
  - Ne pas manger sans sel sans prescription médicale
- 
- Intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, jardinage...) et les activités sportives (gymnastique, yoga, natation...)
  - Pour qu'elle soit profitable, faites de l'activité physique par périodes d'au moins 10 minutes

## 4. Objectifs et contenu du référentiel

### 4.1 Objectifs des actions

#### a. Objectifs stratégiques :

La finalité de la thématique **nutrition** par le biais des actions qui y sont développées vise à rendre accessible les recommandations nutritionnelles, alimentation et activité physique, protectrices du « Bien vieillir » pour les personnes retraitées.

Ces actions doivent permettre aux personnes âgées de préserver leur qualité de vie mais également de maintenir leur lien social.

#### b. Objectifs opérationnels:

Afin de concourir à la réalisation de l'objectif stratégique, les actions doivent alors permettre de répondre aux objectifs suivants :

##### Objectifs transversaux :

- ✓ Sensibiliser à l'importance de suivre un parcours de prévention global
- ✓ Développer et entretenir le lien social

##### Objectifs spécifiques :

- ✓ Renforcer les connaissances sur la mise en œuvre des recommandations nutritionnelles, alimentation et activité physique, en terme quantitatif et qualitatif
- ✓ Soutenir les pratiques nutritionnelles protectrices de santé dans une démarche de renforcement des compétences des personnes
- ✓ Rendre visible les ressources nutritionnelles du territoire tant dans les offres que les acteurs de santé et du social

### 4.2 Public cible

Toutes les personnes retraitées autonomes, de plus de 55 ans, en priorité celles vivant à domicile (y compris foyer-logement, petite unité de vie, MARPA) et les publics relevant des territoires identifiés fragilisés par l'observatoire régional des fragilités.

### 4.3 Approche pédagogique

### Sur la thématique de la nutrition

- Aborder la nutrition dans sa globalité, alimentation et activité physique, en mettant en valeur les ressources individuelles, sociales et environnementales
- Tenir un discours positif pour renforcer les éléments protecteurs en termes de nutrition et prendre en compte l'ensemble des déterminants de santé, individuels, sociaux et environnementaux au regard des capacités d'adaptation et de participation des personnes concernées.

### Pour conférer le pouvoir aux personnes de faire des choix éclairés

- Favoriser une démarche participative permettant la réflexion et l'expression des personnes, les échanges et la coconstruction de compétences nutritionnelles ainsi que le renforcement des ressources personnelles et sociales à faire des choix éclairés en termes de nutrition
- Promouvoir l'autonomie des personnes à faire des choix éclairés en termes de nutrition par le respect des choix et la prise en compte des aspirations des personnes

### Pour la posture d'animateur

Les principes de l'éducation pour la santé étant d'amener une personne ou un groupe de population à adopter des comportements favorables à sa santé dans une démarche citoyenne, la posture de l'éducateur est plurielle :

- Accompagner les personnes à construire une réflexion sur leur expérience.
- Renforcer les spécificités, les cultures et habitudes nutritionnelles positives favorables à la santé.
- Valoriser les savoirs et savoir-faire pour renforcer la capacité de prendre en charge sa santé

### Pour l'efficacité de la démarche d'éducation nutritionnelle

- Animer les séances en utilisant des méthodes actives de la pédagogie, chaque objectif opérationnel de séance étant décliné en 3 ou 4 niveaux d'objectifs éducatifs :
  - o des temps d'échanges sur les représentations, les valeurs, les croyances permettant de donner envie (savoir être)
  - o des mises en situation permettant de renforcer des aptitudes et des pratiques (savoir faire)
  - o des informations et apports de connaissances pour renforcer les connaissances nutritionnelles (savoir)
- Prendre en compte des ressources budgétaires, matérielles et environnementales (pouvoir faire)
- Utiliser des modes de communication diversifiés : oral, écrit, image, gestuelle et des modalités plurielles : grand groupe, sous groupe, binôme ...
- Sélectionner des modalités d'animation et des outils favorisant l'interactivité et la coconstruction à chaque niveau d'objectif éducatif :
  - o brainstorming, question collective type « Méta plan », atelier sensoriel
  - o auto questionnaire, étude de cas
  - o mise en situation en sous groupe,
  - o création d'événement nutritionnel, de répertoire de ressources nutritionnelles

**Le nombre de séances est au minimum 6 séances et au maximum 10 séances**

## **4.4** **Forme et contenu**

**Le nombre de séances est au minimum 6 séances et au maximum 10 séances**

Séances	Objectif de la séance	Objectifs éducatifs
<b>1. Vision globale de la nutrition</b>	Comprendre l'importance de la nutrition, alimentation et activité physique, dans la protection du « Bien vieillir »	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Recueillir les représentations autour de la nutrition et l'avancée en âge</li> <li>2. Comprendre l'importance de la nutrition dans le « Bien vieillir »</li> <li>3. Identifier la nutrition dans sa globalité : alimentation et activité physique</li> </ol>
<b>2. Recommandations en alimentation</b>	Connaître et savoir mettre en œuvre les recommandations alimentaires	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifier globalement les recommandations alimentaires</li> <li>2. Savoir décliner les recommandations alimentaires en terme quantitatif et qualitatif</li> <li>3. Concevoir une liste de course selon la taille de la famille et le budget</li> </ol>
<b>3. Recommandations en activité physique</b>	Connaître et savoir mettre en œuvre les recommandations en activité physique	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comprendre l'importance des activités physiques pour « Bien vieillir »</li> <li>2. Savoir décliner les recommandations activités physiques en terme quantitatif et qualitatif</li> <li>3. Mettre en œuvre la recommandation en pratiquant une marche de 30 minutes</li> </ol>
<b>4. Rythmes des repas</b>	Construire des journées alimentaires selon le budget, les envies, a saison	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mettre en mots les sensations gustatives pour élargir la gamme de choix alimentaires</li> <li>2. Savoir décliner les recommandations alimentaires en plan alimentaire</li> <li>3. Élaborer des journées alimentaires selon la taille de la famille et le budget</li> </ol>
<b>5. Rythmes des activités physiques</b>	Mettre en œuvre de l'activité physique au quotidien selon les ressources, les envies, la saison, l'environnement	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Donner envie de bouger et d'élargir sa gamme de choix dans les activités physiques</li> <li>2. Autoévaluer son niveau d'activité physique et de sédentarité</li> <li>3. Construire pour une semaine des temps de pratique d'activité physique</li> </ol>
<b>6. Ressources pour des pratiques en nutrition</b>	Soutenir les pratiques nutritionnelles par des ressources personnelles, sociales, environnementales	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Élaborer des objectifs de changements de pratiques nutritionnelles à court et moyen terme</li> <li>2. Recenser les ressources nutritionnelles</li> </ol>

## Supports pédagogiques pour les séances de l'atelier nutrition seniors

### Séance 1 : Vision globale de la nutrition

- ✓ Recueillir les représentations autour de la nutrition et de l'avancée en âge  
*Brainstorming, jeu de la silhouette*
- ✓ Comprendre l'importance de la nutrition dans le « Bien vieillir »  
*Livret "Vieillir et alors?"*
- ✓ Identifier la nutrition dans sa globalité, alimentation et activité physique  
*Lecture d'affiche PNNS*

### Séance 2 : Recommandations en alimentation

- ✓ Identifier globalement les recommandations alimentaires  
*Etude de cas \*, Film « Le bien-être est dans l'assiette »*
- ✓ Savoir décliner les recommandations alimentaires en terme quantitatif et qualitatif  
*Dépliants / repères alimentaires PNNS et Power point Recommandations en alimentation*
- ✓ Concevoir une liste de course selon la taille de la famille et le budget  
*Liste de course \**

### Séance 3 : Recommandations en activité physique

- ✓ Comprendre l'importance des activités physiques pour « Bien vieillir »  
*Film « L'important c'est de bouger »*
- ✓ Savoir décliner les recommandations en activité physique en terme quantitatif et qualitatif  
*Dépliant / repère activité physique PNNS et Power point Recommandations en activité physique*
- ✓ Prendre conscience de la recommandation en pratiquant une marche de 30 minutes  
*Marche avec podomètre, marche nordique...*

### Séance 4 : Rythmes des repas

- ✓ Mettre en mots les sensations gustatives pour élargir la gamme de choix alimentaires  
*Film « Le plaisir au bout de la fourchette », ateliers de buveur d'eau, de dégustation de pain et de croqueur de pomme*
- ✓ Décliner les recommandations alimentaires en plan alimentaire  
*Plans alimentaires\*, Power point Rythme des repas*
- ✓ Elaborer des journées alimentaires selon la taille de la famille et le budget  
*Etude de cas\*, guide PNNS nutrition à partir de 55 ans*

### Séance 5 : Rythmes des activités physiques

- ✓ Donner envie de bouger et d'élargir sa gamme de choix  
*Film « Sport à tout âge »*
- ✓ Autoévaluer son niveau d'activité physique et de sédentarité  
*Auto-questionnaire d'évaluation (Questionnaires Ricci et Gagnon et sédentarité)*
- ✓ Planifier pour une semaine les différents temps d'activité physique  
*Semainier, guide PNNS nutrition à partir de 55 ans*

### Séance 6 : Ressources pour des pratiques en nutrition

- ✓ Élaborer des objectifs de changements de pratiques nutritionnelles court et moyen terme

#### *Grille de changements nutritionnels*

- ✓ Recenser les ressources nutritionnelles

*Guide nutrition pour les aidants des personnes âgées, brochure sur les recommandations nutritionnelles pour les enfants et les adolescents, site Manger Bouger*

\* *Les études de cas sont issues des fiches pédagogiques du classeur Inpes « Alimentation-Atout Prix »*

## **4.5 Formation des animateurs**

Il convient de s'assurer de la qualification des animateurs pour intervenir sur le thème de la nutrition auprès d'un public âgé.

### **Formations requises**

- Pour les séances généralistes en nutrition, séance 1 et séance 6 :  
Licence ou master de santé publique, formateur référencé PNNS option personne âgée
- Pour les séances spécifiques alimentation, séance 2 et séance 4 :  
BTS diététique, DUT Biologie appliquée option diététique, licence professionnelle Alimentation Santé
- Pour les séances activité physique, séance 3 et séance 5  
Diplôme STAPS (Sciences et techniques des activités physiques et sportives), mention APAS (activités physiques adaptées et santé), DEUST Senior, BPJEPS (brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport), CQP (certificat de qualification professionnelle « animateurs sportifs)

Globalement, les animateurs doivent notamment :

- Posséder des aptitudes à animer des groupes (pratiques pédagogiques, mises en situation)
- Avoir une connaissance de la spécificité du public senior
- Etre en capacité de recueillir les éléments permettant de réaliser une évaluation de l'action

## **4.6 Evaluation**

L'évaluation est réalisée en 3 temps via un questionnaire :

- T0 en début du cycle des séances
- T1 en fin de cycle des séances
- T2 3 à 6 mois après la fin des séances

Ces questionnaires sont issus du guide Inpes d'aide à l'action : Actions collectives « Bien vieillir » repères théoriques, méthodologiques et pratiques.



### Questions nutrition T0

Aujourd'hui, diriez vous que :	Oui, tout à fait	Oui plutôt	Non, pas vraiment	Non, pas du tout
Vous mangez au moins 5 parts de 80 grammes de fruits et légumes par jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous mangez des féculents (pain, céréales et dérivés) à chaque repas selon l'appétit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous mangez 3 à 4 parts de produits laitiers par jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous mangez de la viande, du poisson ou des œufs 1 ou 2 fois par jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous limitez la consommation de sel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous limitez la consommation de matières grasses ajoutées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous limitez la consommation de produits sucrés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous buvez 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous pratiquez au moins 30 minutes d'activité physique par jour dans le cadre de déplacements, d'activités de loisirs ou sportives	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Questions nutrition T1

Avez-vous appris que :	Je le savais déjà	L'atelier me l'a confirmé	L'atelier me l'a appris	Ne se prononce pas
Il est important de faire 3 à 4 repas par jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adopter une alimentation équilibrée, c'est : - privilégier les aliments bénéfiques (fruits et légumes, pain, céréales et féculents, produits laitiers et viande, poisson ou œuf) - limiter la consommation d'aliments gras, salés et sucrés - boire de l'eau en quantité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pratiquer au moins 30 minutes d'activités physiques tous les jours sous forme de déplacements actifs, d'activités de loisirs ou sportives	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Une alimentation équilibrée et la pratique d'activité physique tous les jours protègent des maladies (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers) et prévient les risques (ostéoporose, dénutrition, chutes)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Suite à l'atelier, vous avez l'intention de :	Oui, tout à fait	Oui, plutôt	Non, plutôt pas	Non, pas du tout
Adopter les recommandations alimentaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mettre en œuvre au moins 30 mn d'activités physiques par jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participer à des activités de loisirs et culturelles <i>Si oui lesquelles : -----</i> <i>----</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Participer aux activités de votre caisse de retraite : ateliers de prévention, conférences, forum <i>Si oui lesquelles : -----</i> <i>-----</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conseiller cet atelier à votre entourage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Revoir les personnes avec qui vous avez participé à l'atelier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 4.7 Recommandations post-ateliers

Penser à remettre un guide de recommandations à la fin des ateliers par rapport aux **comportements favorables à adopter** (activité physique régulière, alimentation équilibrée, consommation d'alcool modérée, bon usage des médicaments, suivi médical régulier, etc.).

#### Questions nutrition T2 Les apports de l'atelier quelques mois après

Vos habitudes de vie	Oui	Non	Ne se prononce pas
Vous avez modifié vos habitudes de vie * <i>Si oui lesquelles :</i> ----- -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous avez des difficultés à changer vos habitudes de vie * <i>Si oui lesquelles :</i> ----- -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\*Par exemple l'alimentation, l'activité physique, la gestion du stress, le sommeil, la stimulation de votre mémoire, la participation à des activités de loisirs et culturelles...

Aujourd'hui, diriez vous que :	Oui, tout à fait	Oui plutôt	Non, pas vraiment	Non, pas du tout
Vous mangez au moins 5 parts de 80 grammes de fruits et légumes par jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous mangez des féculents (pain, céréales et dérivés) à chaque repas selon l'appétit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous mangez 3 à 4 parts de produits laitiers par jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous mangez de la viande, du poisson ou des œufs 1 ou 2 fois par jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous limitez la consommation de sel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous limitez la consommation de matières grasses ajoutées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous limitez la consommation de produits sucrés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous buvez 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous pratiquez au moins 30 minutes d'activité physique par jour dans le cadre de déplacements, d'activités de loisirs ou sportives	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## **Annexes**

- **Annexe 1 Guide de l'animateur**
- **Annexe 2 Powerpoint 2 Recommandations en alimentation**
- **Annexe 3 Powerpoint 3 Recommandations en activité physique**
- **Annexe 4 Powerpoint 4 Rythmes des repas**