



RÉFÉRENTIEL

# NUTRITION



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



# SOMMAIRE

1.	Objet du référentiel	4
2.	Contexte et références	4
	2.1 Contexte institutionnel	4
	2.2 Références méthodologiques et bibliographiques	4
3.	Définition & cadre théorique	5
4.	Objectifs et contenu du référentiel	12
	4.1 Objectifs des actions	12
	4.2 Public cible	12
	4.3 Approche pédagogique	13
	4.4 Forme et contenu	15
	4.5 Formation des animateurs	18
	4.6 Évaluation	19
	4.7 Recommandations post-ateliers	28
5.	Fiche de synthèse	29

---

# 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) de l'Assurance Maladie, l'Assurance retraite et la MSA ainsi que l'offre commune en prévention portée en interrégime réaffirment la volonté de rapprochement interrégimes et interbranches. Cela permet en effet d'asseoir 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 interrégimes 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 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.

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 interrégime.

La construction de ce référentiel nutrition 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/pdf/932.pdf> ;

- > Ministère de la santé, de la jeunesse, des sports et de la vie associative : votre visa forme Sport et santé après 55 ans.  
<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-domicile-personnes-agees.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 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.

### **A - 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 (10 kg 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.

### **B - 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.

### **C - 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.

## D - Rythmes alimentaires

La digestion est ralentie : elle démarre plus lentement et dure plus longtemps ; la satiété qui suit un repas 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.

## E - 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, etc.) et fonctionnelles (diminution de la filtration glomérulaire, altération de la fonction tubulaire, etc.). 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 d'hormone agissant sur l'excrétion rénale 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 litre d'eau par jour.

## F - 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 du PNNS

Lancé en janvier 2001, puis prolongé en 2006 et en 2011, le Programme national nutrition santé (PNNS) a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un des déterminants majeurs, la nutrition au sens alimentation et activité physique. Les objectifs nutritionnels prioritaires portent sur la consommation alimentaire, sur des marqueurs de l'état nutritionnel ainsi que sur l'activité physique.

- > 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 de consommation du Programme National Nutrition Santé à partir de 55 ans

<b>Fruits et légumes</b>	Au moins 5 par jour	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
<b>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</b>	À chaque repas et selon l'appétit	- Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, châtaignes, sarrasin, etc. - Favoriser les aliments complets : pain complet, pâtes et riz complets, etc.
<b>Lait et produits laitiers</b>	3 ou 4 par jour	- 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, etc.
<b>Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs</b>	1 ou 2 fois par jour	- Viande : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras - Poisson : 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve - Limiter les préparations frites et panées - Penser aux abats
<b>Matières grasses ajoutées</b>	En limiter la consommation	- Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, de noix, etc.) - Favoriser la variété - Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème, etc.)



<b>Produits sucrés</b>	En limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- À consommer surtout au cours des repas et des collations</li> <li>- Attention aux boissons sucrées (sodas, sirops, boissons sucrées à base de fruits, nectars, etc.) et aux bonbons</li> <li>- Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert du commerce, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)</li> </ul>
<b>Boissons</b>	De l'eau à volonté 1 litre à 1,5 litre par jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eau : au cours et en dehors des repas</li> <li>- Limiter les boissons sucrées</li> <li>- 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</li> </ul>
<b>Sel</b>	En limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Préférer le sel iodé</li> <li>- Saler sans excès ; ne pas resaler avant de goûter</li> <li>- Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson</li> <li>- Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuterie, produits apéritifs salés, etc.</li> <li>- Ne pas manger sans sel sans prescription médicale</li> </ul>
<b>Activité physique</b>	Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, jardinage, etc.) et les activités sportives (gymnastique, yoga, natation, etc.)</li> <li>- Pour qu'elle soit profitable, faites de l'activité physique par périodes d'au moins 10 minutes</li> </ul>

---

## 4. Objectifs et contenu du référentiel

### 4.1 Objectifs des actions

#### 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 aux personnes retraitées.

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

#### 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 termes 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 ;
- > favoriser l'importance du plaisir (goût et convivialité).

### 4.2 Public cible

Toutes les personnes retraitées autonomes, en priorité celles vivant à domicile (y compris résidence autonomie, petite unité de vie) et les publics relevant des territoires identifiés fragilisés par l'observatoire régional des fragilités. Une incitation à venir à plusieurs au sein du même foyer (couple par exemple) peut être privilégiée pour faciliter l'intégration des changements quotidiens.

## 4.3 Approche pédagogique

### A - 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.

### B - 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.

### C - 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'animateur 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.

### D - 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 :
  - des temps d'échanges sur les représentations, les valeurs, les croyances permettant de donner envie (savoir être) ;
  - des mises en situation permettant de renforcer des aptitudes et des pratiques (savoir faire) ;
  - 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, etc.
  - > Sélectionner des modalités d'animation et des outils favorisant l'interactivité et la coconstruction à chaque niveau d'objectif éducatif :
    - brainstorming, question collective type « Méta plan », atelier sensoriel ;
    - auto questionnaire, étude de cas ;
    - mise en situation en sous-groupe ;
    - création d'événement nutritionnel, de répertoire de ressources nutritionnelles ;
    - cas pratique sur le terrain (rencontre avec des professionnels, producteurs locaux, cuisiniers, visite au marché, de jardins, de parcs et ressources naturelles d'activité physique, etc.).

## 4.4 Forme et contenu

Le découpage des séances qui suit est fourni pour exemple et peut être adapté selon le contexte local (attentes du public, territoire, etc.). Les contenus proposés doivent apparaître dans la globalité de l'atelier mais peuvent être organisés de différente manière.

<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 termes 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 termes 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, la 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>	Inciter et accompagner la pratique d'une 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. Auto-évaluer 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>

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

## A - Supports pédagogiques pour les séances de l'atelier nutrition séniors

### 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  
*Étude 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 courses selon la taille de la famille et le budget  
*Liste de courses\*.*

### 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, etc.*

### 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.*

---

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

- > Élaborer des journées alimentaires selon la taille de la famille et le budget  
*Étude 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 ».*
- > Auto-évaluer son niveau d'activité physique et de sédentarité  
*Autoquestionnaire 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 à 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 (la Fabrique à Menus, Bouger plus au quotidien).*

#### B - Ressources bibliographiques pour animer les séances

- > Inpes, Ministère de la Santé et des Solidarités, Assurance maladie, CERIN, CRES Lorraine. Saint-Denis : Inpes, 2009.
  - Affichette « La courbe des repères »  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1248.pdf>
  - Classeur « Alimentation atout prix »
- > Inpes, Assurance maladie, Ministère de la Santé et des Solidarités, Saint-Denis Inpes, 2009.
  - 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>

---

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

- 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>
- Affiche « Bien manger, bouger, protège votre santé »  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/968.pdf>
- > 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/pdf/932.pdf> ;
  - La santé en mangeant et en bougeant : le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées. Saint-Denis : Inpes, 2006 : 66 p.  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/941.pdf>
- > Inpes, L'Assurance retraite, Agirc et Arrco, Ircantec, MSA, en partenariat CRPCEN et ANGDM.
  - Brochure « Vieillir et alors ? ». Saint-Denis : Inpes, 2013 : 39 p.  
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1507.pdf>
  - Livret d'accompagnement de la web série « Agence des réponses Bien vieillir ». Saint-Denis : Inpes, 2014 : 61 p.

## 4.5 Formation des animateurs

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

### Formations conseillées

- > 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 ;
- > être en capacité de recueillir les éléments permettant de réaliser une évaluation  
de l'action.

## 4.6 Évaluation

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.

## QUESTIONNAIRE NUTRITION - TO – 1<sup>RE</sup> SÉANCE DE L'ATELIER

### Informations renseignées par l'animateur

Nom et prénom de l'animateur : .....

Nom de l'atelier : .....

N° d'anonymisation du participant : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(Code Insee/année/mois/jour/code atelier/N° ordre)

*Nous vous invitons à participer à l'évaluation de l'atelier en répondant au questionnaire ci-dessous. Cette évaluation étant très utile pour faire évoluer et améliorer le programme, nous vous remercions de bien vouloir renseigner toutes les questions. Conformément à la loi Informatique et Libertés, les informations recueillies sur le questionnaire ont fait l'objet de formalités Cnil. Nous nous engageons à ce que l'exploitation des résultats destinés aux caisses de retraite respecte l'anonymat.*

### POUR VOUS CONNAÎTRE

Vous êtes :  un homme  une femme

Votre âge :

- moins 60 ans  60 à 64 ans  65 à 69 ans  70 à 74 ans  
 75 à 79 ans  80 à 84 ans  85 à 89 ans  90 ans et plus

Votre situation matrimoniale :

- en couple  divorcé(e), séparé(e)  célibataire  veuf(ve)

Vous habitez :

- seul/e  avec votre conjoint/e  avec un enfant  avec d'autres personnes

Vous habitez :

- en maison  en appartement  en résidence autonomie  
 en maison de retraite non médicalisée

Vos moyens de déplacement au quotidien (plusieurs réponses possibles) :

- à pied  à vélo/en deux-roues  en voiture  en transport en commun  autre

Votre caisse de retraite :

- Carsat (Cnav/Assurance retraite)  MSA  
 CNRACL  Enim/CANSSM  CNIEG (électricité-gaz)  
 Autre régime, préciser : .....

Votre situation :

- préretraité(e)  retraité(e)  en activité professionnelle  sans activité professionnelle  
 en arrêt de travail (accident, maladie)  en invalidité  demandeur d'emploi

## QUESTIONNAIRE NUTRITION - TO – 1<sup>RE</sup> SÉANCE DE L'ATELIER

Votre (dernière) activité professionnelle :

- ouvrier    employé    profession intermédiaire    cadre  
 artisan, commerçant    professions libérales    agriculteur

Par qui ou comment avez-vous eu connaissance de l'atelier ?

- Votre entourage (amical, familial, voisinage, etc.)  
 Un professionnel de santé (médecin, pharmacien, kinésithérapeute, infirmier, etc.)  
 La presse, les journaux, un site internet  
 La mairie ou le CCAS  
 Le Clic ou la maison de l'autonomie  
 Votre caisse de retraite  
 Un salon ou un forum ou une conférence  
 Lors d'un autre atelier  
 Par votre caisse de retraite complémentaire  
 Par une assistance sociale  
 Par un évaluateur des besoins d'aide à domicile  
 Autre, préciser : .....

Avez-vous participé à une conférence présentant les ateliers ?  Oui    Non

Avez-vous déjà participé à d'autres ateliers ?  Oui    Non

Si oui, lesquels (plusieurs réponses possibles) ?

- Bien vivre sa retraite/ABV    Stimulation cognitive/mémoire    Nutrition  
 Activité physique adaptée    Équilibre    Habitat    Bienvenue à la retraite  
 Autre, préciser : .....

Pourquoi assistez-vous à cet atelier ?

- Vous informer et avoir des conseils sur votre santé et votre bien-être  
 Passer un bon moment et/ou rencontrer de nouvelles personnes  
 Connaître les activités culturelles, sportives, bénévoles, de loisirs, etc. près de chez vous  
 Connaître les professionnels du « bien-vieillir » près de chez vous  
 Avoir des réponses à des difficultés rencontrées dans la vie quotidienne  
 Autre : .....

Avec combien de personnes êtes-vous en contact en moyenne par semaine (famille, amis, voisins, facteur, commerçants, aide-ménagère, etc.) ?

- 1    2-5    6-9    10 et +

En êtes-vous satisfait ?

- Très satisfait(e)    Plutôt satisfait(e)    Plutôt insatisfait(e)    Très insatisfait(e)

En cas de besoin, pouvez-vous compter sur un membre de votre entourage ?  Oui    Non

Si oui, lequel ?  Conjoint    Enfant    Autre

## QUESTIONNAIRE NUTRITION - TO – 1<sup>RE</sup> SÉANCE DE L'ATELIER

	PLUSIEURS FOIS PAR SEMAINE	PLUSIEURS FOIS PAR MOIS	PLUSIEURS FOIS PAR AN	JE NE PRATIQUE PAS CE TYPE D'ACTIVITÉ
Vous faites partie d'une association ou d'un club (club de 3 <sup>e</sup> âge, clubs de jeux, association culturelle, sportive, artistique) ou d'un réseau amical et vous y participez.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous pratiquez des activités intellectuelles ou culturelles (lecture, concert, théâtre, activités créatives, mots fléchés, cinéma, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous pratiquez des activités physiques ou sportives (bricolage, jardinage, marche, vélo, natation, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Au cours des 12 derniers mois, vous avez consulté (plusieurs choix possibles) :				
<input type="checkbox"/> un médecin généraliste <input type="checkbox"/> un médecin spécialiste <input type="checkbox"/> un chirurgien-dentiste				
	TRÈS BONNE	BONNE	MOYENNE	MAUVAISE
Dans l'ensemble, comment évaluez-vous votre santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comment évaluez-vous votre joie de vivre et votre moral ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comment évaluez-vous votre forme physique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans l'ensemble, êtes-vous satisfait(e) de la vie que vous menez ?				
<input type="checkbox"/> Très satisfait(e) <input type="checkbox"/> Plutôt satisfait(e) <input type="checkbox"/> Plutôt insatisfait(e) <input type="checkbox"/> Très insatisfait(e)				
Vous mangez chaque jour des parts de fruits ou de légumes de 80 à 100 grammes (80/100 gr = une petite pomme, une tomate, 2 cuillères à soupe de légumes cuits) :				
<input type="checkbox"/> 6 parts et + <input type="checkbox"/> 5 parts <input type="checkbox"/> 3 à 4 parts <input type="checkbox"/> 1 à 2 parts <input type="checkbox"/> rarement ou jamais				
Vous mangez du pain, des biscottes ou des céréales type « petit-déjeuner » chaque jour :				
<input type="checkbox"/> 4 fois et + <input type="checkbox"/> 3 fois <input type="checkbox"/> 2 fois <input type="checkbox"/> 1 fois <input type="checkbox"/> pas tous les jours <input type="checkbox"/> rarement ou jamais				
Vous mangez des féculents (riz, pâtes, pommes de terre, semoule, maïs, légumes secs) chaque jour :				
<input type="checkbox"/> 3 fois et + <input type="checkbox"/> 2 fois <input type="checkbox"/> 1 fois <input type="checkbox"/> pas tous les jours <input type="checkbox"/> rarement ou jamais				
Vous mangez des produits laitiers en moyenne chaque jour :				
<input type="checkbox"/> 5 parts et + <input type="checkbox"/> 3 à 4 parts <input type="checkbox"/> 1 à 2 parts <input type="checkbox"/> pas tous les jours <input type="checkbox"/> rarement ou jamais				
Vous mangez de la viande, du poisson ou des œufs en moyenne :				
<input type="checkbox"/> 2 fois par jour <input type="checkbox"/> 1 fois par jour <input type="checkbox"/> plusieurs fois par semaine <input type="checkbox"/> 1 fois par semaine <input type="checkbox"/> rarement ou jamais				



## QUESTIONNAIRE NUTRITION - TO – 1<sup>RE</sup> SÉANCE DE L'ATELIER

	OUI, TOUT À FAIT	OUI, PLUTÔT	NON, PLUTÔT PAS	NON, PAS DU TOUT
Vous limitez la consommation de produits gras, sucrés et salés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous buvez 1 litre à 1,5 litre par jour d'eau ou de boissons chaudes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous êtes attentif à la composition des produits que vous achetez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous êtes attentif à l'équilibre des repas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Votre durée moyenne d'activité physique par jour (ex : marche, vélo, bricolage, jardinage, gymnastique) est de : <input type="checkbox"/> plus d'1 heure par jour <input type="checkbox"/> 45 minutes par jour <input type="checkbox"/> 30 minutes par jour <input type="checkbox"/> 15 minutes et moins par jour <input type="checkbox"/> pas tous les jours				

MERCI D'AVOIR RÉPONDU À CE QUESTIONNAIRE.

## QUESTIONNAIRE NUTRITION - T1 – DERNIÈRE SÉANCE DE L'ATELIER

### Informations renseignées par l'animateur

Nom et prénom de l'animateur : .....

Nom de l'atelier : .....

N° d'anonymisation du participant : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(Code Insee/année/mois/jour/code atelier/N° ordre)

*Vous avez participé à un cycle de prévention. Nous vous invitons à participer à l'évaluation de l'atelier en répondant au questionnaire ci-dessous. Cette évaluation étant très utile pour faire évoluer et améliorer le programme, nous vous remercions de bien vouloir renseigner toutes les questions. Conformément à la loi Informatique et Libertés, les informations recueillies sur le questionnaire ont fait l'objet de formalités Cnil. Nous nous engageons à ce que l'exploitation des résultats destinés aux caisses de retraite respecte l'anonymat.*

Avez-vous participé à toutes les séances de cet atelier ?  Oui  Non

À l'issue de cet atelier, souhaitez-vous participer à un autre atelier (plusieurs réponses possibles) ?

Bien vivre sa retraite/ABV  Stimulation cognitive/mémoire  Nutrition

Activité physique adaptée  Équilibre  Habitat  Bienvenue à la retraite

Autre, préciser : .....

Avec combien de personnes êtes-vous en contact en moyenne par semaine (famille, amis, voisins, facteur, commerçants, aide-ménagère, etc.) ?

1  2-5  6-9  10 et +

En êtes-vous satisfait ?

Très satisfait(e)  Plutôt satisfait(e)  Plutôt insatisfait(e)  Très insatisfait(e)

PLUSIEURS  
FOIS PAR  
SEMAINE

PLUSIEURS  
FOIS PAR  
MOIS

PLUSIEURS  
FOIS PAR  
AN

JE NE  
PRATIQUÉ  
PAS CE TYPE  
D'ACTIVITÉ

Vous faites partie d'une association ou d'un club (club de 3<sup>e</sup> âge, clubs de jeux, association culturelle, sportive, artistique) ou d'un réseau amical et vous y participez.

Vous pratiquez des activités intellectuelles ou culturelles (lecture, concert, théâtre, activités créatives, mots fléchés, cinéma, etc.).

Vous pratiquez des activités physiques ou sportives (bricolage, jardinage, marche, vélo, natation, etc.).

Au cours des 12 derniers mois, vous avez consulté (plusieurs choix possibles) :

un médecin généraliste  un médecin spécialiste  un chirurgien-dentiste



## QUESTIONNAIRE NUTRITION - T1 – DERNIÈRE SÉANCE DE L'ATELIER

	TRÈS BONNE	BONNE	MOYENNE	MAUVAISE
Dans l'ensemble, comment évaluez-vous votre santé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comment évaluez-vous votre joie de vivre et votre moral ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Comment évaluez-vous votre forme physique ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans l'ensemble, êtes-vous satisfait(e) de la vie que vous menez ? <input type="checkbox"/> Très satisfait(e) <input type="checkbox"/> Plutôt satisfait(e) <input type="checkbox"/> Plutôt insatisfait(e) <input type="checkbox"/> Très insatisfait(e)				
Vous mangez chaque jour des parts de fruits ou de légumes de 80 à 100 grammes (80/100 gr = une petite pomme, une tomate, 2 cuillères à soupe de légumes cuits) : <input type="checkbox"/> 6 parts et + <input type="checkbox"/> 5 parts <input type="checkbox"/> 3 à 4 parts <input type="checkbox"/> 1 à 2 parts <input type="checkbox"/> rarement ou jamais				
Vous mangez du pain, des biscottes ou des céréales type « petit-déjeuner » chaque jour : <input type="checkbox"/> 4 fois et + <input type="checkbox"/> 3 fois <input type="checkbox"/> 2 fois <input type="checkbox"/> 1 fois <input type="checkbox"/> pas tous les jours <input type="checkbox"/> rarement ou jamais				
Vous mangez des féculents (riz, pâtes, pommes de terre, semoule, maïs, légumes secs) chaque jour : <input type="checkbox"/> 3 fois et + <input type="checkbox"/> 2 fois <input type="checkbox"/> 1 fois <input type="checkbox"/> pas tous les jours <input type="checkbox"/> rarement ou jamais				
Vous mangez des produits laitiers en moyenne chaque jour : <input type="checkbox"/> 5 parts et + <input type="checkbox"/> 3 à 4 parts <input type="checkbox"/> 1 à 2 parts <input type="checkbox"/> pas tous les jours <input type="checkbox"/> rarement ou jamais				
Vous mangez de la viande, du poisson ou des œufs en moyenne : <input type="checkbox"/> 2 fois par jour <input type="checkbox"/> 1 fois par jour <input type="checkbox"/> plusieurs fois par semaine <input type="checkbox"/> 1 fois par semaine <input type="checkbox"/> rarement ou jamais				
	OUI, TOUT À FAIT	OUI, PLUTÔT	NON, PLUTÔT PAS	NON, PAS DU TOUT
Vous limitez la consommation de produits gras, sucrés et salés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous buvez 1 litre à 1,5 litre par jour d'eau ou de boissons chaudes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous êtes attentif à la composition des produits que vous achetez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous êtes attentif à l'équilibre des repas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Votre durée moyenne d'activité physique par jour (ex : marche, vélo, bricolage, jardinage, gymnastique) est de : <input type="checkbox"/> plus d'1 heure par jour <input type="checkbox"/> 45 minutes par jour <input type="checkbox"/> 30 minutes par jour <input type="checkbox"/> 15 minutes et moins par jour <input type="checkbox"/> pas tous les jours				
<b>MERCI D'AVOIR RÉPONDU À CE QUESTIONNAIRE.</b>				



## QUESTIONNAIRE NUTRITION - T2 - 3 À 6 MOIS APRÈS L'ATELIER

Dans l'ensemble, êtes-vous satisfait(e) de la vie que vous menez ?

- Très satisfait(e)  Plutôt satisfait(e)  Plutôt insatisfait(e)  Très insatisfait(e)

Vous mangez chaque jour des parts de fruits ou de légumes de 80 à 100 grammes (80/100 gr = une petite pomme, une tomate, 2 cuillères à soupe de légumes cuits) :

- 6 parts et +  5 parts  3 à 4 parts  1 à 2 parts  rarement ou jamais

Vous mangez du pain, des biscottes ou des céréales type « petit-déjeuner » chaque jour :

- 4 fois et +  3 fois  2 fois  1 fois  pas tous les jours  rarement ou jamais

Vous mangez des féculents (riz, pâtes, pommes de terre, semoule, maïs, légumes secs) chaque jour :

- 3 fois et +  2 fois  1 fois  pas tous les jours  rarement ou jamais

Vous mangez des produits laitiers en moyenne chaque jour :

- 5 parts et +  3 à 4 parts  1 à 2 parts  pas tous les jours  rarement ou jamais

Vous mangez de la viande, du poisson ou des œufs en moyenne :

- 2 fois par jour  1 fois par jour  plusieurs fois par semaine  1 fois par semaine  
 rarement ou jamais

OUI, TOUT  
À FAIT

OUI,  
PLUTÔT

NON,  
PLUTÔT  
PAS

NON, PAS  
DU TOUT

Vous limitez la consommation de produits gras, sucrés et salés

Vous buvez 1 litre à 1,5 litre par jour d'eau ou de boissons chaudes

Vous êtes attentif à la composition des produits que vous achetez

Vous êtes attentif à l'équilibre des repas

Votre durée moyenne d'activité physique par jour (ex : marche, vélo, bricolage, jardinage, gymnastique) est de :

- plus d'1 heure par jour  45 minutes par jour  30 minutes par jour  
 15 minutes et moins par jour  pas tous les jours

MERCI D'AVOIR RÉPONDU À CE QUESTIONNAIRE.

---

## 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.).

## 5. Fiche de synthèse

SYNTHÈSE RÉFÉRENTIEL NUTRITION	
MINIMUM ATTENDU D'UN ATELIER NUTRITION	
Nombre de séances et durée	De 6 à 10 séances 1 séance dure 2 heures
Corps de séance	<p><b>Les situations de travail doivent partir du concept de pédagogie différenciée et :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tenir compte des capacités et spécificités individuelles des participants ;</li> <li>- tenir un discours positif ;</li> <li>- favoriser une démarche participative basée sur l'échange et une démarche positive favorisant la réflexion et l'expression des retraités sur leur propre situation ;</li> <li>- mise en relation des expériences de vie des participants.</li> </ul> <p><b>Veiller à :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sensibiliser les participants à suivre un parcours de prévention globale en s'inscrivant à des ateliers thématiques ;</li> <li>- formuler des conseils et recommandations sur des sujets connexes au bien-vieillir.</li> </ul> <p><b>Aborder les composantes suivantes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vision globale de la nutrition ;</li> <li>- recommandations en alimentation ;</li> <li>- recommandations en activité physique ;</li> <li>- rythmes des repas ;</li> <li>- rythmes des activités physiques ;</li> <li>- ressources pour des pratiques en nutrition ;</li> <li>- convivialité et plaisir.</li> </ul>
ÉVALUATION	
Outils	3 séances individuelles de tests
Moment	T0   T1   T2
Contenu	<p><b>Dimension à évaluer dans le questionnaire :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- composition des repas (fruits et légumes, pain, céréales et féculents, produits laitiers, viande, poisson et œuf, eau) ;</li> <li>- consommation limitée de produits gras, sucrés, salés ;</li> <li>- durée moyenne d'activités physiques par jour.</li> </ul>
FORMATION DES ANIMATEURS	
Prérequis	<p>Il convient de s'assurer de la qualification des animateurs pour intervenir sur le thème de la nutrition auprès d'un public âgé.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Séances nutrition : licence ou master de santé publique, formateur référencé PNNS option personne âgée.</li> <li>2. Séances alimentation : BTS diététique, DUT Biologie appliquée option diététique, licence professionnelle Alimentation Santé.</li> <li>3. Séances activités physiques : 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).</li> </ol>
RECOMMANDATIONS POST-ATELIER	
Remettre aux participants un guide de recommandations	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, aménagement du logement, etc.).

---

## Remerciements

**Rédaction du référentiel par Mme Lucette Barthélémy, Chargée d'expertise et de développement en promotion de la santé au Conservatoire national des arts et métiers/Institut scientifique et technique de la nutrition et de l'alimentation (Cnam-ISTNA).**





---

Le label "Pour bien-vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite.

● [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)