

Les Ateliers Vitalité



Module 3



Objectif : Accueillir les participants et débiter le module 3 des Ateliers Vitalité.
Invitez les participants à s'installer.

Les Ateliers Vitalité

Programme des 6 modules

- **Module 1 : Mon âge face aux idées reçues**
- **Module 2 : Ma santé : agir quand il est temps**
- **Module 3 : Nutrition, la bonne attitude**
- **Module 4 : L'équilibre en bougeant**
- **Module 5 : Bien dans sa tête**
- **Choisissez l'un des 2 thèmes :**
 - **6.1 : Un chez moi adapté, un chez moi adopté !**
 - **6.2 : Vitalité et éclat pour soi !**



Objectif : Rappeler la place du module dans le programme.

Le groupe se voit pour la 3^{ème} fois, 3 autres modules sont prévus dans le programme des Ateliers Vitalité.

Les Ateliers Vitalité

Module 3 – Nutrition, la bonne attitude



Objectif : Accueillir les participants et débiter le module 3 des Ateliers Vitalité.

Avant de démarrer, rappeler les règles de participation : les ateliers sont un espace d'échanges, de bienveillance et de non jugement. Les participants sont libres de participer et des informations qu'ils souhaitent partager.

Rappeler les horaires du module (durée 2h30).

Objectif :
**Identifier des moyens d'action pour privilégier
une alimentation variée et équilibrée**

Programme :

- ✓ **Quel mangeur êtes-vous?**
- ✓ **Habitudes alimentaires et apports journaliers**
- ✓ **Nutrition et santé**

Module 3 - Nutrition, la bonne attitude

4

Objectif : Présenter le module 3 « Nutrition, la bonne attitude ».

Le module 3 a pour objectifs de comprendre ses besoins alimentaires et comment se compose une alimentation équilibrée, d'identifier les sources potentielles de satisfaction dans l'adoption d'une alimentation équilibrée et de sensibiliser au rôle de l'alimentation sur la santé.

Le module se déroulera en 3 temps :

- Séquence sur les différents types de mangeurs.
- Les habitudes alimentaires et les apports journaliers.
- La nutrition et la santé.

Quel mangeur êtes-vous ?



Objectifs: favoriser l'émergence des représentations liées à la nutrition et aborder les notions de trajectoire familiale et culturelle.

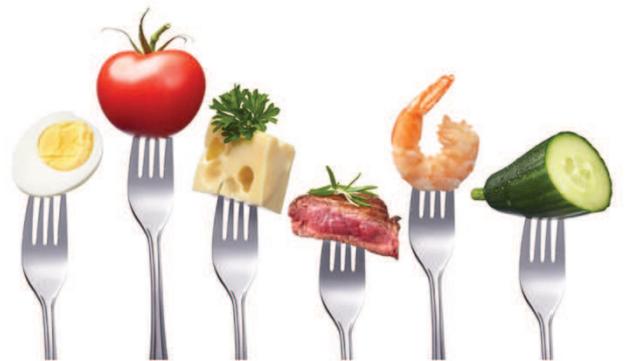
Animation « Bonjour » pour relancer la dynamique de groupe.

- Distribuer deux ou trois post-it® de couleur à chaque participant. Choisir une couleur pour « le plat de leur enfance », une seconde couleur pour « leur plat préféré », éventuellement une troisième couleur pour « le plat qu'ils aiment cuisiner » ou « le plat qu'ils réussissent le mieux » ou « leur dessert préféré »....
- Laisser 2/3 minutes aux participants pour écrire leur réponse. Ramasser les post-it® des participants.
- Puis, lisez-les à haute voix et collez-les par couleur sur un mur ou une feuille de paperboard. Laissez les participants échanger librement entre eux. Il n'y a pas d'apport de connaissances sur cette animation; l'objectif est avant tout d'échanger sur le plaisir et l'alimentation.

Clôturer l'animation en expliquant que l'alimentation c'est l'équilibre alimentaire, mais c'est aussi le plaisir de déguster un bon plat de manière conviviale. Evoquer le fait que les goûts peuvent évoluer avec l'âge et les années.

Distribuer les chevalets avec les prénoms si besoin.

Habitudes alimentaires et apports journaliers



Module 3 - Nutrition, la bonne attitude

6

Objectifs : Comprendre ses besoins alimentaires et comment se compose une alimentation équilibrée, identifier les sources potentielles de satisfaction dans l'adoption d'une alimentation équilibrée.

Activité « Le menu »



Module 3 - Nutrition, la bonne attitude

7

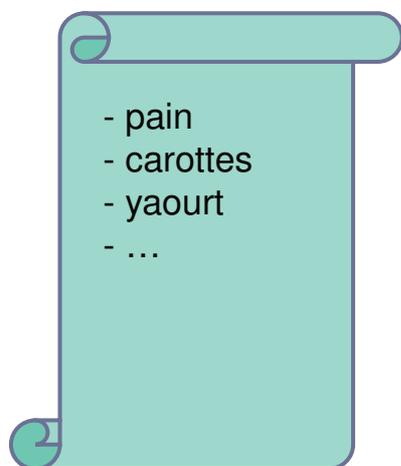
Objectifs : Comprendre ses besoins alimentaires et comment se compose une alimentation équilibrée, identifier les sources potentielles de satisfaction dans l'adoption d'une alimentation équilibrée.

Animation « Le menu » :

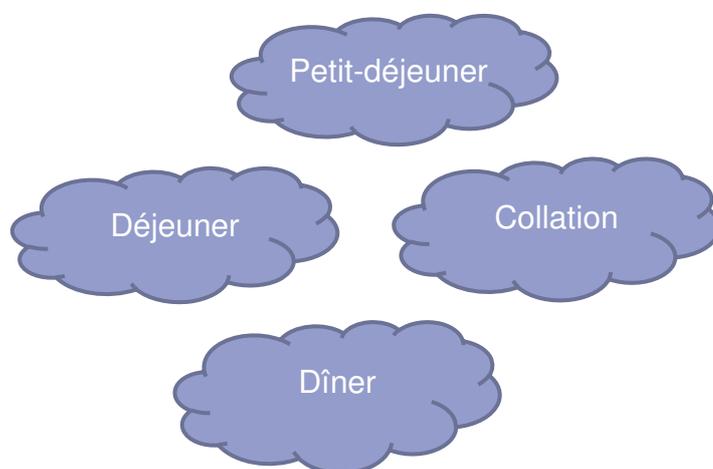
En petits groupes, les participants devront élaborer des menus pour une journée pour 4 personnes. Ensuite, chaque sous-groupe échangera avec un autre groupe ses menus.

Après avoir pris connaissance des menus élaborés par l'autre groupe, les participants devront donner leur avis concernant l'équilibre alimentaire, les repères nutritionnels, ainsi que des astuces et des recettes.

Définir le menu et les aliments nécessaires



Répartir les ingrédients sur la journée pour constituer des repas



Consignes pour la 1ère partie :

- Demander aux participants de se placer par groupe de 2 ou 3.
- Distribuer à chaque groupe une feuille de paperboard ainsi que des marqueurs de différentes couleurs. Demander à chaque groupe d'écrire seulement sur la partie du haut de la feuille (plier la feuille en deux).
- Donner le contexte : « Trois de vos amis viennent d'arriver chez vous. Vous devez élaborer tous les repas pour une journée pour 4 personnes (vos 3 amis + « vous ») ». Pour plus de créativité, les repas peuvent être plus ou moins « exceptionnels » ou les repas peuvent être élaborés en fonction de la saison.
- Chaque groupe inscrit les menus sur une seule partie de la feuille.

Pendant que les sous-groupes font les menus, l'animateur note sur une feuille de paperboard les 4 points suivants : Alimentation équilibrée ? Recommandations nutritionnelles ? Répartition des menus sur la journée ? Contraintes éventuelles (achat des produits/préparation des menus) ?

Consignes pour la 2ème partie :

- Demander aux groupes d'échanger leurs feuilles. Afficher la feuille de paperboard avec les 4 items.
- Déplier les feuilles. Dans la partie de la feuille restée vierge, demander aux groupes de prendre connaissance des menus en veillant à écrire si selon eux :
 - Cela représente une alimentation équilibrée ou non et pourquoi.
 - Les recommandations nutritionnelles de santé publique sont suivies.
 - S'ils sont d'accord avec la répartition faite sur la journée (en quantité, type d'aliments et richesse des plats).
 - S'ils voient des contraintes dans l'achat des produits et dans la préparation de ces menus. Ces menus sont-ils réalisables selon eux (exemple coût, accessibilité des aliments, matériel nécessaire...)?

Consignes pour la 3ème partie :

- Demander à un rapporteur par groupe de présenter ensuite les menus proposés et leurs réponses aux 4 items.
- Inviter chaque groupe à réagir s'il le souhaite. Au fil des retours, commencer à aborder si nécessaire les notions suivantes : 12 repères nutritionnels, 3 repas par jour (+ éventuellement une collation/goûter), répartition des repas sur la journée et les astuces (recettes, pour le temps de préparation, mettre plus de goûts et de couleur, pour le prix, les aides aux courses ...).

Passer ensuite aux diapositives suivantes pour présenter les recommandations de santé publique.

Connaissez-vous les 12 repères pour nous aider à bien manger ?

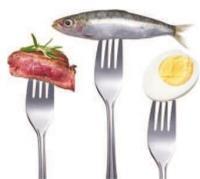


Une alimentation **équilibrée** et variée consiste à manger chaque jour des aliments associés à chaque repère sans oublier que l'eau est la seule boisson indispensable.

Objectif: présenter les 12 repères nutritionnels inscrits dans le PNNS 4 (Programme National Nutrition Santé).

L'ANSES (Agence nationale de la sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail) a publié en juin 2019 un avis d'expertise sur la nutrition des personnes âgées qui présente des spécificités physiologiques justifiant une alimentation adaptée. Ces repères constituent les bases scientifiques qui permettent la mise en place de mesures de santé publique afin de garantir une nutrition de qualité pour prévenir certaines maladies chroniques. Les recommandations actualisées du PNNS 4 (Programme National Nutrition Santé) sont progressivement publiées pour tous les groupes de population.

Connaissez-vous les 12 repères pour nous aider à bien manger ?



A partir de 75 ans: au moins 1 fois par jour en alternant volaille, poisson, œuf ou viande.

Viande: avant 75 ans, privilégier la volaille et limiter les autres viandes à 500g par semaine.

Poisson: 2 fois par semaine.



Limiter la consommation



1 à 1,5 L d'eau par jour.
A partir de 75 ans : 1,5 L/j

Module 3 - Nutrition, la bonne attitude

10

Objectif : présenter les 12 repères nutritionnels inscrits dans le PNNS

- Volaille, poisson, œuf ou viande:

Jusqu'à 75 ans : privilégier la volaille, réduire les autres viandes à 500g par semaine, et aller vers 2 poissons par semaine, dont un poisson gras.

A partir de 75 ans : au moins 1 fois par jour en choisissant parmi volaille, poisson, œufs et viande.

Exemples : poulet, dinde, canard, pintade, poissons, crustacés, mollusques, bœuf, veau, cheval, agneau, mouton, porc, lapin, cabri, gibier, et leurs abats.

- Sel: réduire les produits salés et le sel.

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 : charcuteries, produits apéritifs salés.

Ne pas ajouter de sel lors de la consommation de produits en conserve.

Ne pas manger sans sel sans prescription médicale.

Exemples de sel ajouté : sel fin, fleur de sel, gros sel, sels fous, gomasio, certains bouillons en cube.

- Les boissons:

Boire 1 à 1,5 litre par jour (et 1,5 litre par jour à partir de 75 ans), pendant et en dehors des repas.

Limiter les boissons sucrées.

Exemples : eau du robinet, eaux embouteillées, thés-café-infusions sans sucres ajoutés.

Pour les boissons alcoolisées, consommer avec modération : La thématique est abordée en fin de module.

Maximum 10 verres par semaine

Maximum 2 verres par jour

Des jours dans la semaine sans consommation

Pour les plus de 65 ans :

-Consommateurs quotidiens : maximum 1 verre par jour et des jours sans consommation.

-Consommateurs occasionnels : maximum 7 verres par semaine, maximum verres par occasion et au moins 2 jours sans consommation dans la semaine.

Connaissez-vous les 12 repères pour nous aider à bien manger ?



Au moins 5 fruits et légumes par jour sous toutes les formes



Les produits laitiers
Avant 75 ans: 2 par jour
A partir de 75 ans: 2 à 3 par jour



Les produits céréaliers
Tous les jours, complets et peu raffinés.

Module 3 - Nutrition, la bonne attitude

11

Objectif : présenter les 12 repères nutritionnels inscrits dans le PNNS 4

- Fruits et légumes:

Il est recommandé d'augmenter sa consommation, quel que soit le niveau de consommation initial. Ils peuvent être pris à chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation). Crus ou cuits, nature ou préparés. Frais, surgelés ou en conserve.

- Produits laitiers:

Jusqu'à 75 ans : 2 produits laitiers par jour.

A partir de 75 ans : 2 à 3 produits laitiers par jour.

Exemples : lait demi-écrémé ou entier, produits laitiers frais nature ou sucrés (yaourt, fromage blanc, Skyr, Petit Suisse), fromages, certains desserts lactés.

- Les produits céréaliers:

Jusqu'à 75 ans : au moins un féculent complet par jour.

A partir de 75 ans : à consommer tous les jours, en privilégiant les produits complets ou peu raffinés.

Exemples : pains et produits de panification (biscotte...), pâtes, riz, semoule, blé, épeautre, sarrasin, millet, orge, quinoa (pseudo-céréale), et leurs farines.

Connaissez-vous les 12 repères pour nous aider à bien manger ?



Matières grasses ajoutées
Privilégier les huiles de colza, de noix et d'olive



Les produits et les boissons sucrés
Limiter la consommation



La charcuterie
Avant 75 ans: limiter à 150g par semaine
A partir de 75 ans: pas tous les jours, en quantités modérées

Module 3 - Nutrition, la bonne attitude

12

Objectif : présenter les 12 repères nutritionnels inscrits dans le PNNS 4

- Matières grasses ajoutées:

Privilégier les matières grasses d'origine végétale : les huiles de colza, de noix, d'olive...

Limiter les graisses d'origine animale : beurre, crème...

Exemples : huiles végétales riches en oméga-3 (colza, noix), autres huiles végétales (olive, sésame, tournesol...), margarines végétales et margarines allégées, beurre et beurres allégés, crèmes fraîches, crème Chantilly, sauces (mayonnaise, béarnaise, pesto...), certains condiments...

- Les produits sucrés et boissons sucrées:

À consommer surtout au cours des repas et des collations.

Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits, nectars...) et aux bonbons. Attention aux aliments gras et sucrés à la fois : pâtisseries, viennoiseries, crèmes desserts, chocolat, glaces, barres chocolatées...

Exemple : produits sucrés (confiture, miel, bonbons, sorbets), produits sucrés et gras (viennoiseries, biscuits, pâtisseries, chocolat, glaces)...

- La charcuterie:

Jusqu'à 75 ans : limiter à 150 g par semaine.

A partir de 75 ans : pas tous les jours, en quantités modérées.

Exemples : jambons, salaisons, lardons, saucisses, merguez, saucissons, andouillettes, pâtés, rillettes..

Connaissez-vous les 12 repères pour nous aider à bien manger ?



Les légumineuses
Au moins 2 fois par semaine



Les fruits à coque
1 petite poignée par jour
sans sel ajouté



Activité physique
Au moins 30 minutes
d'activité physique
dynamique par jour et limiter
le temps passé assis

Module 3 - Nutrition, la bonne attitude

13

Objectif: présenter les 12 repères nutritionnels inscrits dans le PNNS 4

- Les légumineuses: ou légumes secs

A consommer au moins 2 fois par semaine.

Exemples : lentilles, pois chiches, haricots blancs, rouges ou noirs, fèves, pois cassés, soja... Sous toutes leurs formes : secs bruts ou déjà cuits en poche, bocaux, conserves ou surgelés.

- Les fruits à coque:

Consommer une petite poignée par jour sans sel ajouté.

Exemples : noix, amandes, pistaches, noisettes non salées.

Entiers, broyés ou en purée sans sucres ajoutés.

- Activité physique:

Pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour.

En bougeant, on améliore sa condition physique et on reste en forme. Bouger plus, c'est donc mettre toutes les chances de son côté pour améliorer sa qualité de vie. Ce sera le thème du module 4 « L'équilibre en bougeant ».

- **L'équilibre alimentaire** se construit sur plusieurs jours / une semaine
- Il n'existe ni **aliment interdit**, ni **aliment miracle**
- Un **excès** peut être compensé avec des **repas plus légers** par la suite
- Sans oublier de **bouger** pour éliminer

Objectif: conclure la séquence sur l'équilibre alimentaire

Résumer des apports théoriques vus précédemment.

Déculpabiliser les participants lorsqu'ils font des excès. L'équilibre se construit sur plusieurs jours. L'idée est de prendre conscience des bons comportements à tenir en vieillissant en terme d'équilibre alimentaire, afin de prendre soin de santé, d'éviter des carences et des abus trop répétés.

L'important est de garder le plaisir de manger. Sans oublier de bouger !

Proposer ensuite au groupe d'aborder plusieurs notions sur l'alimentation au travers de questions « Vrai ou Faux ».

Le Nutri-score peut vous guider dans l'achat des produits



Au quotidien, ne cherchez pas à consommer que des produits A et B! Si votre alimentation est équilibrée, vous pouvez consommer des aliments classés D et E en petites quantités et pas trop souvent.

Module 3 - Nutrition, la bonne attitude

Objectif: conclure la séquence sur l'équilibre alimentaire

Le Nutri-score permet de comparer :

- les produits au sein d'un même rayon ou d'une même catégorie
- un même produit de différentes marques
- des produits qui se consomment à la même occasion (ex : un yaourt aux fruits et une crème dessert au chocolat).

Pour en savoir plus, consulter la brochure sur le Nutri-score.

- **Une soupe avec des carottes, des navets, des poireaux, des haricots, des courgettes, permet de consommer 5 légumes par jour**

FAUX

- Les recommandations du PNNS (Plan National Nutrition Santé), sont de 5 portions de fruits et légumes chaque jour. Une assiette de soupe ne compte que pour 1 portion !
- C'est possible d'y arriver : 1 jus d'orange le matin, 1 crudité et 1 légume cuit à midi, 1 fruit à la collation, 1 soupe le soir ou 1 légume cuit et un fruit

Objectif: reprendre quelques notions vues précédemment sur l'équilibre alimentaire et les apports nutritionnels.

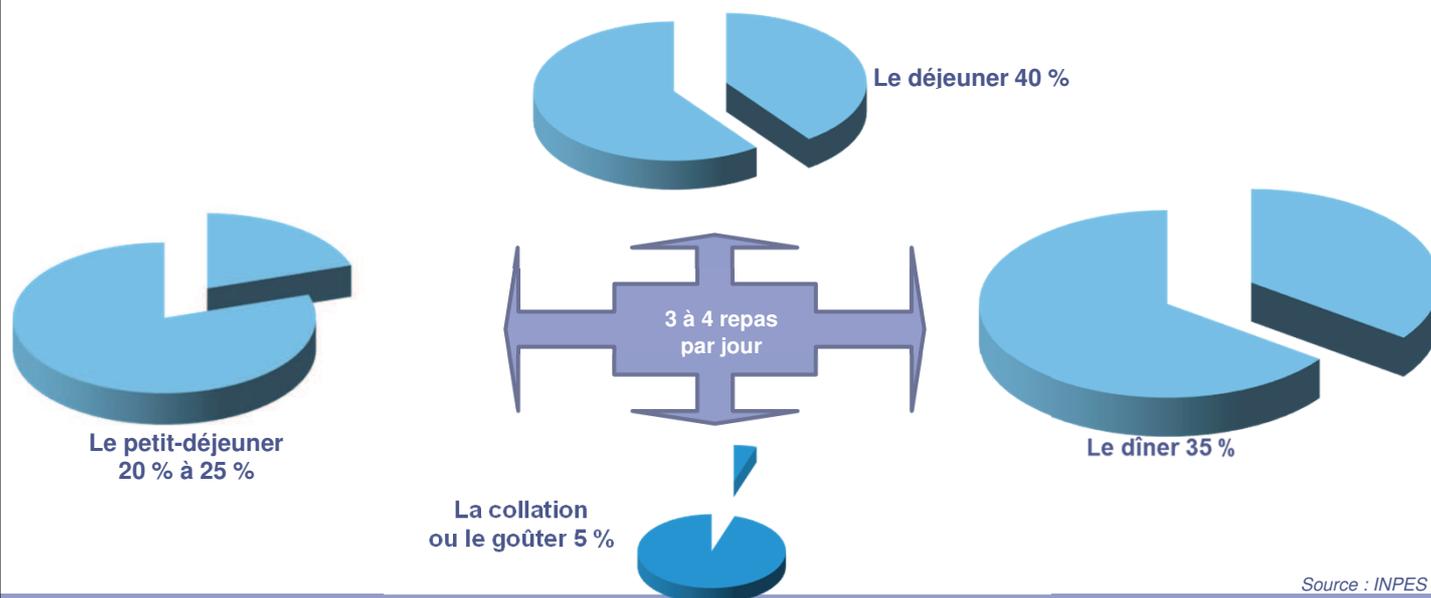
Un exemple: les fruits et légumes.

Enoncer les phrases et demander au groupe de se positionner. Puis échanger avec les participants sur la bonne réponse.

Présenter quelques astuces concrètes pour réussir à respecter les recommandations du PNNS.

Vous pouvez interroger les participants s'ils ont d'autres astuces à partager au groupe, en reprenant d'autres repères nutritionnels.

Part des apports journaliers



Module 3 - Nutrition, la bonne attitude

17

Objectif: présenter le rythme alimentaire et les apports journaliers.

Le rythme alimentaire s'entend comme l'heure des repas et le nombre de prises alimentaires. Il joue un rôle dans la répartition des apports énergétiques. La fréquence des prises alimentaires est conditionnée par les normes sociales. Pour les personnes âgées, les recommandations conseillent de prendre 3 repas par jour, entrecoupés de 3 heures minimum. La nuit, le jeûne ne doit pas se prolonger plus de 12 heures.

La régularité du rythme pèse de manière conséquente sur l'alimentation.

Avec l'âge, des dérèglements apparaissent (taux de sucre dans le sang, sommeil, etc.) ce qui va entraîner des difficultés à stabiliser son rythme alimentaire. La collation, pour un jeune senior en bonne santé, peut être conseillée dans le cas où cela ne correspond pas à une prise alimentaire additionnelle. Exemple : une pomme ou un yaourt non pris sur le temps du repas. Ces deux groupes d'aliments, fruits et laitages sont à privilégier. La collation peut se prendre à n'importe quel moment de la journée en dehors des repas : dans la matinée, dans l'après-midi ou dans la soirée, si le repas a été pris tôt.

Attention toutefois de ne pas confondre collation avec grignotage. Le grignotage, pour une personne en bonne santé, est contre-indiqué car il représente une prise alimentaire supplémentaire et mal contrôlée. De même, sauter un ou plusieurs repas favorise ces grignotements pas toujours composés des aliments les plus sains pour l'organisme. Il entraîne en parallèle dans le corps un mécanisme qui, pour anticiper les « manques » futurs, stocke les graisses.

Petit-déjeuner

= Energie



Céréales
ou pain



= Vitamines A, D



Beurre ou
équivalent :
vitamines A, D

= Calcium



Un produit laitier au choix



= Vitamine C



Un fruit ou un jus



= Hydratation



Une boisson chaude



Module 3 - Nutrition, la bonne attitude

18

Objectif: présenter le rythme alimentaire et les apports journaliers.

Exemple d'un petit-déjeuner complet, repas important avec 20 à 25% de la part nutritive de la journée.

Midi et soir



Une portion de fruits
et une portion de
légumes crus ou cuits



Un féculent (pâtes ou pain
ou pommes de terre)



Une portion de viande ou
de poisson ou d'œuf (2)



Un produit laitier



Sans oublier une portion d'huile
et la carafe d'eau



Module 3 - Nutrition, la bonne attitude

19

Objectif: présenter le rythme alimentaire et les apports journaliers.

Exemples d'un déjeuner et d'un dîner.

Ce sont deux repas importants dans la journée qu'il n'est pas recommandé de sauter.

Déjeuner = 40% apports journaliers

Dîner = 35% des apports journaliers.

Vous pouvez reprendre les menus composés par les participants pour donner des idées au groupe.

Idées reçues !

- **Le lait de soja n'est pas du lait**



Le terme de « lait » ne peut pas être utilisé par ce produit qui ne contient pas de calcium

Objectif: casser des idées reçues sur les aliments.

Le « lait » de soja est une boisson végétale fabriquée à partir de graines de soja et souvent utilisée comme alternative au lait animal. Cette boisson est appréciée pour sa texture lisse et sa saveur légèrement sucrée.

Elle peut être utilisée dans de nombreuses recettes culinaires. C'est l'alternative au lait de vache, souvent choisie par les personnes qui souffrent d'allergies aux protéines de lait de vache ou d'intolérance au lactose.

Le "lait" de soja n'a rien de similaire avec le véritable lait de mammifère qui est riche en protéines, en calcium, en vitamines et en glucides simples (lactose).

Quelques idées de plats riches en calcium

Le calcium est un élément indispensable pour l'organisme :

Des entrées :

Tourte au comté et dattes
Tomates mozzarella
Sardines à l'huile maison
Quiche lorraine

Des plats :

Gratin dauphinois
Tarte au cresson et au chèvre
Gratin de brocolis au parmesan
Truite aux amandes

Des desserts :

Fromage blanc
Yaourt Nature
Flan aux œufs
Œufs à la neige

Objectif: aborder les nutriments.

Parmi les différents nutriments, nous pouvons citer ceux dits énergétiques : les protéines, les glucides, les lipides et ceux qui ne le sont pas : les fibres, les vitamines et les minéraux.

Exemple du calcium.

Calcium : Minéral le plus important dans le corps humain et se trouvant à 99 % dans le squelette, le calcium joue majoritairement un rôle important pour la solidité des os et des dents (minéralisation et structure). Il est aussi nécessaire à certaines fonctions telles que la contraction musculaire ou la coagulation sanguine. Avec l'âge, l'assimilation du calcium est moins bonne et peut entraîner une diminution de la masse osseuse, suivie d'une fragilisation. À partir de 30 ans, la dégradation est plus importante que l'assimilation. Cette différence est accentuée lors de la ménopause chez la femme, et à partir de 60 ans chez l'homme, constituant un facteur de risque de l'ostéoporose et des fractures.

Quelques idées de plats riches en vitamines et en fibres

Des entrées :

Salade avocats et kiwis

Velouté chou fleur et poivrons

Salade agrumes et cabillaud

Soupe de légumes

Des plats :

Poulet au citron

Tagliatelles brocolis et jambon

Tarte saumon épinards

Rizotto aux petits pois

Des desserts :

Salade de fruits frais

Smoothie fraises oranges

Crumble pommes myrtilles

Tiramisu framboises litchi

Objectif: aborder les nutriments.

Vitamine D: facilite principalement l'assimilation du calcium et sa fixation sur les os. Elle est fabriquée par l'organisme et plus précisément par la peau lorsqu'elle est exposée au soleil. Quinze à vingt minutes suffisent pour la synthétiser pendant les périodes où le soleil est présent. Stockée dans le foie, elle est libérée en période hivernale. Elle se trouve dans l'alimentation principalement dans l'huile de foie de morue, les poissons gras (hareng, thon, maquereau, saumon...) et les produits laitiers non écrémés.

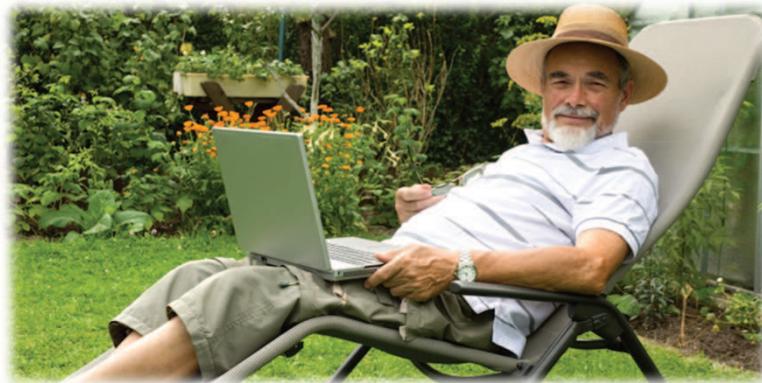
Vitamine B12: (également appelée cobalamine) elle intervient dans le renouvellement cellulaire et le fonctionnement du système nerveux. Elle est aussi nécessaire pour le bon fonctionnement des globules rouges (cellules qui transportent l'oxygène) et joue ainsi un rôle de prévention de l'anémie mégaloblastique, de la fatigue ou de la dyspnée. Elle est présente dans les produits d'origine animale : abats (notamment le foie), viande, poissons, volaille et gibier, lait, fromages...

Vitamine C: ou acide ascorbique, contribue à lutter contre la fatigue, freine le vieillissement des cellules grâce à son effet antioxydant et favorise la formation du collagène (peau, os, dents, gencives, cartilages, vaisseaux sanguins). Elle aide également au fonctionnement normal du système immunitaire tout en ayant un effet anti-infectieux et anti-inflammatoire. De plus, elle favorise l'absorption du fer non-héminique (celui qui est majoritaire dans les sources d'origine végétale). Enfin, la vitamine C contribue au fonctionnement normal du système nerveux et des fonctions psychologiques. On la retrouve essentiellement dans les fruits et légumes crus (fruits rouges, oranges, kiwis, poivrons, persil...).

Les fibres sont constituées d'une molécule complexe de la même famille que les glucides (polysaccharide). Ni digérées, ni assimilées par l'intestin grêle, les fibres influent positivement sur le fonctionnement de l'organisme : augmentation de la production des selles + stimulation de la fermentation colique + diminution de la cholestérolémie à jeun + diminution de la glycémie et/ou de l'insulinémie post-prandiale(s).

Elles sont présentes dans le règne végétal : dans les fruits et les légumes, les produits céréaliers, les légumineuses, les fruits à coque et les graines oléagineuses, les algues marines.

C'est la pause !



Pause : 15 minutes.

Nutrition et santé



Module 3 - Nutrition, la bonne attitude

24

Objectif : Sensibiliser au rôle de l'alimentation sur la santé.

Animation « vrai ou faux ».

Enoncer les phrases et demander au groupe de se positionner. Puis échanger avec les participants sur la bonne réponse.

Le lien entre nutrition et santé

- **Nos choix alimentaires interviennent sur notre santé**



Le rôle joué par la nutrition comme facteur de protection ou de risque de pathologies, est de mieux en mieux compris, qu'il s'agisse des maladies cardiovasculaires, de l'obésité, de l'ostéoporose, du diabète de type 2 ou du cancer.

Objectif : Sensibiliser au rôle de l'alimentation sur la santé.

Animation « vrai ou faux ».

Enoncer oralement la phrase avant de projeter la suite de la diapositive. Laisser quelques minutes de réflexion aux participants.

Vous pouvez prévoir des pancartes ou des post-it® de couleur pour représenter le vrai/faux. Les participants lèvent leur pancarte ou post-it afin que les réponses soient bien visibles pour tout le groupe.

Manger équilibré et en quantités suffisantes contribuent à prévenir certaines maladies. Une alimentation équilibrée et diversifiée, privilégiant les fibres, les fruits et légumes, peut réduire le risque de développer un cancer.

Le lien entre nutrition et santé

- **On doit manger moins en vieillissant car les besoins énergétiques sont moins importants !**

FAUX

Moins bon rendement métabolique : **on dépense plus d'énergie** qu'avant pour la même activité donc les **besoins caloriques** des **seniors** sont **supérieurs** à ceux d'une personne plus jeune à activité physique équivalente.

Source : Les besoins nutritionnels lors du vieillissement – Unité d'Epidémiologie Nutritionnelle CRNH ILE DE France - Dr Monique FERRY

Objectif : Sensibiliser au rôle de l'alimentation sur la santé.

Animation « vrai ou faux ».

Enoncer oralement la phrase avant de projeter la suite de la diapositive. Laisser quelques minutes de réflexion aux participants.

Le lien entre nutrition et santé

- **Les seniors ont des besoins spécifiques en protéines et calcium**



L'apport en protéines est essentiel car elles servent à la fabrication de la masse musculaire et à la fabrication des anticorps

Apport recommandé = 1g/kg/j

Le calcium et la vitamine D sont indispensables pour conserver sa masse osseuse

Besoin en calcium = 950 mg/j

Objectif : Sensibiliser au rôle de l'alimentation sur la santé.

Animation « vrai ou faux ».

Énoncer oralement la phrase avant de projeter la suite de la diapositive. Laisser quelques minutes de réflexion aux participants.

Recommandations quant aux protéines: Le vieillissement s'accompagne d'une modification de la composition corporelle avec une diminution progressive de la masse musculaire (appelée sarcopénie) et de la force musculaire. Cela est fortement lié à un risque accru de chute. Si les besoins nutritionnels restent assez proches de ceux des adultes, l'apport en protéines est néanmoins à surveiller pour prévenir la dénutrition. Par prévention, les apports en protéines recommandés aux seniors sont ainsi augmentés de 20% à partir de 60 ans, soit quotidiennement, 1 g de protéines par kilogramme de poids corporel. Un senior de 75 kg aura donc besoin d'environ 75 g de protéines par jour.

Recommandations calcium: Les apports de référence nutritionnelle pour le calcium sont établis à 950 mg/jour pour tous les adultes hommes et femmes de plus de 25 ans. Les études estiment qu'une alimentation sans produits laitiers ne couvre pas l'ensemble des apports en calcium suffisants pour l'organisme (500 mg/j maximum). Pour les personnes qui n'aiment pas le lait, qui présentent des intolérances ou qui suivent un régime végétalien, il est nécessaire de maintenir une alimentation riche en calcium. Il est pour cela possible d'incorporer les produits laitiers dans des plats cuisinés (béchamel, gratin...), de privilégier d'autres aliments sources de calcium, de consommer des boissons végétales enrichies, de boire de l'eau riche en calcium ou encore de prendre une supplémentation.

Le lien entre nutrition et santé

- **Le calcium ne se trouve que dans les produits laitiers**

FAUX

Les légumes apportent 20 à 30% de la ration quotidienne, sans oublier les eaux minérales ou même l'eau du robinet dans certaines régions.

Objectif : Sensibiliser au rôle de l'alimentation sur la santé.

Animation « vrai ou faux ».

Enoncer oralement la phrase avant de projeter la suite de la diapositive. Laisser quelques minutes de réflexion aux participants.

Le calcium est présent principalement dans l'ensemble des produits laitiers avec des teneurs variables. Certains légumes à feuilles vertes (cresson, brocoli, épinard, chou...), les oléagineux (amandes, noisettes, pistaches, noix...), les légumineuses, les fruits de mer, les algues marines et certaines eaux minéralisées en sont aussi de bonnes sources.

Le lien entre nutrition et santé

➤ Tous les seniors doivent manger sans sel

FAUX

- Sauf cas particulier (insuffisance cardiaque, hypertension artérielle sévère, long traitement par corticoïdes,...), il faut conserver un apport de sel de 5g par jour.
- Supprimer le sel comporte un grand risque de perte d'appétit et expose à la déshydratation.

Objectif : Sensibiliser au rôle de l'alimentation sur la santé.

Animation « vrai ou faux ».

Énoncer oralement la phrase avant de projeter la suite de la diapositive. Laisser quelques minutes de réflexion aux participants.

Le PNNS recommande de ne pas consommer plus de 5 g de sel par jour pour un adulte, soit environ 2 g de sodium par jour, (1 g de sodium = 2,5 g de sel). Il est possible de privilégier des épices, des aromates, des condiments (citron, vinaigre...) pour le remplacer.

Le lien entre nutrition et santé

➤ On se déshydrate plus vite avec l'âge



- La sensation de soif s'estompe et le pourcentage d'eau dans le corps diminue avec l'âge.

Pensez à boire pendant et en dehors des repas, 1 à 1,5 L par jour : de l'eau, du thé, des tisanes,...

Objectif : Sensibiliser au rôle de l'alimentation sur la santé.

Animation « vrai ou faux ».

Énoncer oralement la phrase avant de projeter la suite de la diapositive. Laisser quelques minutes de réflexion aux participants.

Parce que le corps humain est majoritairement composé d'eau (60% du poids du corps), elle est la seule boisson vitale pour l'organisme. Celle-ci est éliminée principalement par les urines, la transpiration, les selles, la respiration. Son renouvellement est donc nécessaire au quotidien. Les besoins en eau évoluent peu, contrairement à la perception de soif qui s'atténue à partir de 55 ans. Avec l'avancée en âge, le risque de déshydratation est plus grand. Les préconisations incitent donc à boire sans attendre la sensation de soif.

Le lien entre nutrition et santé

- **Mon sommeil dépend de la qualité de mon dîner**

VRAI

Un **apport énergétique inadapté** est l'une des causes les plus fréquentes de perturbation du sommeil. Dans les régimes trop restrictifs, ou lors des **sauts de repas**, la carence énergétique entraîne un réveil nocturne dont il sera difficile de se défaire. A l'inverse, un apport excessif, est une cause évidente de difficulté de digestion, de lourdeur abdominale.

Source : Dr Frédéric MATON Institut de recherche du bien être de la médecine et du sport santé

Objectif : Sensibiliser au rôle de l'alimentation sur la santé.

Animation « vrai ou faux ».

Enoncer oralement la phrase avant de projeter la suite de la diapositive. Laisser quelques minutes de réflexion aux participants.

Le sommeil dépend de la qualité de mon dîner. Un apport énergétique inadapté est l'une des causes les plus fréquentes de perturbation du sommeil. Dans les régimes trop restrictifs, ou lors des sauts de repas, la carence énergétique entraîne un réveil nocturne dont il sera difficile de se défaire. A l'inverse, un apport excessif est une cause évidente de difficulté de digestion, de lourdeur abdominale.

Le lien entre nutrition et santé

➤ Les huiles végétales sont moins grasses que le beurre

FAUX

- Toutes les huiles sont composées à plus de 99 % de lipides (graisses), alors que le beurre n'en contient que 82 %.
- Toutefois, les graisses des huiles végétales, essentiellement composées d'acides gras insaturés, sont de meilleure qualité que les graisses du beurre, qui comportent deux tiers d'acides gras saturés (ceux dont l'excès est néfaste pour le système cardio-vasculaire).

Objectif : Sensibiliser au rôle de l'alimentation sur la santé.

Animation « vrai ou faux ».

Enoncer oralement la phrase avant de projeter la suite de la diapositive. Laisser quelques minutes de réflexion aux participants.

Les huiles végétales sont plus grasses que le beurre. Toutes les huiles sont composées à plus de 99% de lipides, alors que le beurre n'en contient que 82%. Toutefois, les graisses des huiles végétales fluides, essentiellement constituées d'acides gras insaturés, sont de meilleure qualité que les graisses du beurre, qui comportent deux tiers d'acides gras saturés. Les Oméga-3 sont particulièrement à privilégier dans l'assiette. Ce sont des acides gras dits « essentiels » car le corps humain ne sait pas les synthétiser : ils doivent donc être apportés par l'alimentation. Ils sont nécessaires au développement et au bon fonctionnement de l'organisme : système cardiovasculaire, rétine, cerveau et système nerveux, en particulier.

Le lien entre nutrition et santé

➤ L'œuf favorise le cholestérol

FAUX

- Même un régime pauvre en cholestérol permet d'en manger 2 à 4 par semaine. Les œufs contiennent certes une part non négligeable de cholestérol (dans le jaune), mais celui-ci n'a que très peu d'influence sur le cholestérol sanguin.
- De plus, les œufs sont riches en acides gras insaturés considérés comme bénéfiques pour le cœur et les vaisseaux.

Objectif : Sensibiliser au rôle de l'alimentation sur la santé.

Animation « vrai ou faux ».

Enoncer oralement la phrase avant de projeter la suite de la diapositive. Laisser quelques minutes de réflexion aux participants.

Le lien entre alimentation et santé

Une alimentation équilibrée protège et renforce la santé, les déséquilibres augmentent les risques de maladies

Les excès

Obésité, maladies cardiovasculaires, hypercholestérolémie, hypertension artérielle, athérosclérose, diabète, caries, cancers, douleurs articulaires dues au surpoids

Les insuffisances

Dénutrition, immunité défaillante, ostéoporose, fonte musculaire, altération de la mémoire, troubles de l'humeur, dépression, maladies digestives

Module 3 - Nutrition, la bonne attitude

34

Objectif : Sensibiliser au rôle de l'alimentation sur la santé.

Le déséquilibre alimentaire (excès de graisse, de sucre, d'alcool), la mauvaise répartition des apports au cours de la journée (petit-déjeuner insuffisant ou inexistant), une alimentation souvent insuffisante en certains constituants (fibres, vitamines, minéraux et oligo-éléments) favorisent, par leur répétition, l'apparition ou l'aggravation des maladies les plus préoccupantes aujourd'hui : maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, et sans doute certains types de cancers. Manger équilibré et en quantités suffisantes contribuent à prévenir certaines maladies.

Nos choix alimentaires interviennent sur notre santé

Prévenir certaines maladies

- Les maladies cardiovasculaires
- L'hypertension artérielle
- Le diabète
- L'ostéoporose
- Certains cancers

Objectif : Sensibiliser au rôle de l'alimentation sur la santé.

Les maladies cardiovasculaires

Réduisez les graisses d'origine animale, privilégiez les matières grasses d'origine végétale, mangez du poisson (Oméga 3).

L'hypertension artérielle

Limitez le sel et les graisses animales. Surveillez votre poids et pratiquez une activité physique.

Le diabète et le cholestérol

Le taux de cholestérol augmente physiologiquement avec l'âge. A 70 ans, il est donc normal d'avoir un peu trop de cholestérol, cela ne représente pas un risque pour la santé. Privilégier les aliments riches en fibres, limiter la consommation de produits gras et sucrés, choisir plutôt des viandes maigres, privilégier les graisses végétales et limiter les graisses animales.

L'ostéoporose

Augmenter les apports en calcium (produits laitiers, certaines eaux minérales) et en vitamine D. Les légumes apportent 20 à 30% de la ration quotidienne, sans oublier les eaux minérales ou même l'eau du robinet dans certaines régions. Les besoins caloriques des seniors sont égaux, voire supérieurs à ceux d'une personne plus jeune à activité physique équivalente. A plus de 60 ans, il y a un moins bon rendement métabolique : on dépense plus d'énergie qu'avant pour la même activité. Les besoins protéiques à partir de 50-55 ans sont supérieurs à ceux des jeunes adultes.

Les boissons alcoolisées

Recommandations:

- Maximum 10 verres par semaine
- Maximum 2 verres par jour
- Des jours dans la semaine sans consommation

Pour les + de 65 ans

Consommateurs quotidiens :

Maximum 1 verre par jour,
Des jours dans la semaine sans consommation.

Consommateurs occasionnels :

Maximum 7 verres par semaine,
Maximum 2 verres par occasion,
Au moins 2 jours sans consommation dans la semaine.



Module 3 - Nutrition, la bonne attitude

36

Objectif : Présenter les recommandations de consommation -alcool- émanant des autorités de santé.

Le Ministère des solidarités et de la santé recommande de consommer maximum 10 verres d'alcool par semaine, 2 verres maximum d'alcool par jour, ne pas consommer tous les jours.

De façon générale, pour chaque occasion de consommation, il est recommandé de :

- réduire la quantité totale d'alcool que vous buvez,
- boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau,
- éviter les lieux et les activités à risque,
- s'assurer d'être entouré et de pouvoir rentrer chez soi en toute sécurité.

Présentez ensuite les recommandations pour les + de 65 ans qui ont été élaborées en 2021 à partir des avis et recommandations de la Société française de gériatrie et de gérontologie, de la Société française d'alcoologie, de Santé publique France et du National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism aux États-Unis.

Si cette thématique intéresse les participants, il existe des « Ateliers PHARE » (prévention des addictions à destination des seniors) pour échanger sur ce sujet de manière conviviale.

Pour conclure le module 3

Que retenez-vous de ce module?



Pensez-vous changer quelque chose dans vos habitudes ?



Module 3 - Nutrition, la bonne attitude

37

Objectif : Faire une synthèse des éléments clés du module 3.

Amener les participants vers les points clés suivants :

- Importance de connaître les repères nutritionnels et les recommandations du PNNS.
- Importance de manger équilibré et de prendre du plaisir en mangeant.
- Avoir connaissance des risques liés à une mauvaise alimentation.

Pour approfondir cette thématique, invitez-les à s'inscrire aux « Ateliers Nutri Activ' ».

Prochaine rencontre

Module 4 : L'équilibre en bougeant

Module 3 - Nutrition, la bonne attitude

38

Objectif : Inviter les participants au module 4 et clôturer le module 3.

Remercier les participants pour leur présence et leur participation.

Rappeler la date, l'heure et le lieu du prochain module.

Ramasser les chevalets pour les séances suivantes.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ
SOCIALE
INDÉPENDANTS

