



L'atelier Bien-être à table

5 séances de prévention nutritionnelle



Contexte

Un atelier nutrition au sein du parcours prévention



- Depuis 2011, la **Prévention Retraite Ile-de-France** est engagée dans le développement d'actions de prévention afin d'optimiser la qualité de vie des retraités et prévenir la perte d'autonomie.
- En partenariat avec les professionnels et les acteurs locaux, le **PRIF** propose un parcours prévention composé d'un ensemble d'activités sur des thématiques variées :
 - « *les ateliers du bien vieillir* » pour optimiser son capital santé
 - « *les ateliers mémoire* » pour stimuler ses fonctions cognitives
 - « *les ateliers l'équilibre en mouvement* » pour prévenir les chutes
 - « *les ateliers bien chez soi* » pour aménager son logement
 - « *les ateliers D. marche* » pour rester physiquement actif.
- Sous le signe du plaisir et de la convivialité, le **PRIF** propose aujourd'hui son atelier « **Bien-être à table** » pour prévenir les risques de dénutrition et de pathologies chroniques accompagnant l'avancée de l'âge.
- Il a fait appel à l'association de professionnels **Bélénos-Enjeux-Nutrition** pour concevoir, promouvoir et mettre en place ce nouvel atelier de prévention nutritionnelle.



- **Bélénos Enjeux Nutrition** est une association de **professionnels de santé** et de **créateurs** au service de la prévention nutritionnelle. Notre but est de promouvoir la santé à travers l'alimentation et le mouvement et de contribuer ainsi au bien-être de chacun à tous les âges de la vie.



- Nous intervenons pour toutes les structures ayant à cœur le bien-être et la santé de la personne : mutuelles, institutions de retraite et de prévoyance, entreprises, établissements scolaires, centres de loisirs, structures d'accueil pour seniors... pour qui nous concevons et proposons des **programmes ludo-éducatifs « à la carte »** et des **outils pédagogiques labellisés PNNS**.



- Depuis sa création en 2004, notre équipe pluridisciplinaire s'est renforcée et regroupe une trentaine d'intervenants : médecins, diététiciens, animateurs sportifs, infirmières, psychologues, chef de cuisine, ludologues, photographe... **au service de la prévention nutritionnelle**.



Les 5 séances

5 séances pour une alimentation source de bien-être et santé

Le **PRIF** en partenariat avec **Bélénos-Enjeux-Nutrition** propose cinq séances de prévention nutritionnelle à destination des seniors autonomes sur les thèmes suivants :



1. Bien être à table pour vivre mieux

Les bénéfices à maintenir une alimentation équilibrée pour le bien-être et la santé



2. Faire ses courses sans se ruiner

Des astuces pour lire les étiquettes et choisir des aliments d'un bon rapport qualité/prix



3. Rester en forme

Des conseils pratiques pour garder un poids de forme et rester actif

4. Aiguiser ses papilles

Une expérience gustative pour découvrir une palette de plaisirs sensoriels

5. Mettre la main à la pâte

Une rencontre conviviale autour d'une recette à réaliser ensemble

Sous une **forme ludique**, chaque séance offre aux seniors l'opportunité de mettre en pratique les notions de **santé et bien-être** par des mises en situation, jeux, quizz, dégustation...

Séance 1

Bien-être à table pour vivre mieux



Certaines traditions culinaires ou modes de vie sont plus à même de préserver notre santé. Bien se nourrir c'est aussi une façon de vivre mieux pour donner à notre corps tout ce dont il a besoin pour rester actif, bien mémoriser et conserver une bonne qualité de sommeil. Les aliments contiennent également de l'énergie, des vitamines, des minéraux qui aident à lutter contre le vieillissement cellulaire. Ils contribuent, avec la pratique d'un exercice physique régulier, à prévenir les maladies qui accompagnent l'avancée de l'âge.

➔ Cette séance permettra aux participants de réfléchir aux bienfaits de l'alimentation autour de situations pratiques et interactives.



Séance 2

Faire ses courses sans se ruiner



Préparer un repas pour soi ou pour ses proches nécessite un minimum d'organisation. Pour cela, planifier ses courses et bien choisir les aliments sont importants. Sucres, graisses, oméga 3, vitamines, calcium, labels... Comment déchiffrer plus facilement les étiquettes des produits alimentaires ? Comment préparer des repas équilibrés et goûteux sans se ruiner ?



Cette séance permet aux participants de connaître toutes les astuces pour choisir des produits alimentaires d'un bon rapport qualité/prix et une alimentation de haute valeur nutritionnelle.



Séance 3

Rester en forme



Le poids est un bon indicateur de santé ; on cherche souvent à perdre des kilos avec l'avancée de l'âge, rarement à en gagner. Pourtant, les variations de poids ne sont pas sans conséquence sur notre organisme. Comment la nutrition peut-elle nous aider à rester en forme tout au long de la journée en alliant exercices physiques, activités intellectuelles, plaisir et convivialité ?

➔ Sur un mode ludique, cette séance donne des conseils nutritionnels pour rester en forme au quotidien sans s'engager dans le cercle vicieux des régimes.



Séance 4

Aiguiser ses papilles



La dégustation apporte une satisfaction sensorielle, un réconfort et un bien-être. Comment déguster les aliments, connaître leurs valeurs gustatives ? Quelles sont les approches pour rester attentifs aux plaisirs sensoriels, aux signaux de notre corps et faire toujours de nouvelles découvertes ?



Cette séance permet à travers quelques aliments de saison de prendre conscience des sensations gustatives et corporelles induites par la dégustation. Une façon plaisante et conviviale de revisiter l'acte alimentaire et d'exprimer ses sensations.



Séance 5

Mettre la main à la pâte



La séance « cuisine » est une façon originale d'aborder l'alimentation et son équilibre, à travers des dimensions culturelles, hédoniques, culinaires. C'est aussi l'occasion de partager les richesses régionales, sensorielles, et nutritionnelles des aliments et d'échanger nos expériences lors d'une rencontre conviviale.

Cet activité « cuisine » se déroule sur trois heures. Elle est organisée en fonction des possibilités de chaque centre accueillant le programme en respectant les règles d'hygiène et de sécurité alimentaire.

➔ Elle permet aux seniors de mettre la main à la pâte en proposant d'élaborer ensemble un plat facilement reproductible à domicile pour allier variété, goût et équilibre nutritionnel. Si l'atelier cuisine n'est pas réalisable en tant que tel, on proposera un repas partagé.





Déroulement

Modalités :

- ❖ Un atelier qui se déroule sur 6 semaines consécutives :
 - Une réunion d'information et de pré-inscription pour les participants
 - Les 4 premières séances ont une durée de 2 heures
 - La 5^e séance - dédiée à une préparation culinaire & dégustation - a une durée plus longue soit 3 heures
- ❖ Dans les locaux de l'organisme ou de l'institution partenaire
- ❖ L'atelier est financé par le PRIF avec un reste à charge de 450 euros pour les structures partenaires. Une convention est signée avec le PRIF. Le reste à charge peut être réduit par une participation des retraités.



Qui intervient ?

- ❖ Une diététicienne diplômée membre du réseau de professionnels **Bélénos-Enjeux-Nutrition** concepteur de l'atelier de prévention nutritionnelle
- ❖ Ces animateurs qualifiés ont une approche originale pour mettre en pratique les notions de santé et bien-être sous forme ludique : mises en situation, jeux, quizz, dégustations,...

Combien de participants ?

- ❖ De 12 à 15 personnes maximum recrutées par la structure partenaire
- ❖ Nécessité de s'engager sur le cycle de 5 semaines



Précision à l'intention des partenaires :

- ❖ Pour les séances 1 à 3, tous les outils sont fournis par **Bélénos-Enjeux-Nutrition**
- ❖ Pour les séances 4 et 5, les achats des denrées et des fournitures doivent être réalisés dans la mesure du possible par le partenaire
- ❖ Les salles d'animations pour les séances 1 à 4 doivent être équipées d'un vidéoprojecteur, de chaises et de tables





**Soyez l'acteur
de votre santé**

Des ateliers animés
par les professionnels
de santé du réseau

Bélenos-Enjeux-Nutrition

