

Les ateliers Bien dans son assiette

« Vous allez y prendre goût ! »



Le contexte

Aujourd'hui l'espérance de vie a dépassé les 80 ans en France – contre 49 ans au début du XXe siècle – avec une perte d'autonomie de plus en plus tardive.

La retraite est désormais vécue comme une « deuxième vie » modifiant ainsi l'approche traditionnelle de la vieillesse.

Le PRIF – Prévention Retraite Île-de-France – regroupe les trois principaux régimes de retraite intervenant en Île-de-France, l'Assurance retraite (CNAV), la Mutualité Sociale Agricole (MSA) et les caisses du Régime Social des Indépendants (RSI), dans un but commun : proposer des actions de prévention aux bénéficiaires des seniors afin de favoriser le vieillissement réussi.

Il développe des ateliers de prévention sur 4 thématiques principales : la santé et le bien être, la mémoire, l'activité physique et l'habitat. L'atelier « Bien dans son assiette » est l'un des programmes proposés par le PRIF.

L'atelier « Bien dans son assiette » et ses objectifs

Cet atelier est un programme créé en 2014 par le PRIF et l'Association Bélénois experte en nutrition.

La malnutrition est l'une des causes de vieillissement pathologique observée, ses conséquences sont multiples : physiques, psychologiques et sociales.

La conception et la mise en œuvre de stratégies préventives destinées à sensibiliser les retraités et à proposer des réponses adaptées apparaissent fondamentales.

Cet atelier a pour objectifs principaux :

- de sensibiliser les seniors aux bienfaits sur la santé d'une alimentation équilibrée,
- d'informer les personnes retraitées des notions en nutrition nécessaires pour mettre en place des comportements adéquats à une alimentation saine,
- de créer du lien social de façon durable sur les territoires.

La cible

Proposés en Île-de-France, ces ateliers s'adressent aux personnes retraitées, de plus de 55 ans, quel que soit leur régime d'appartenance.

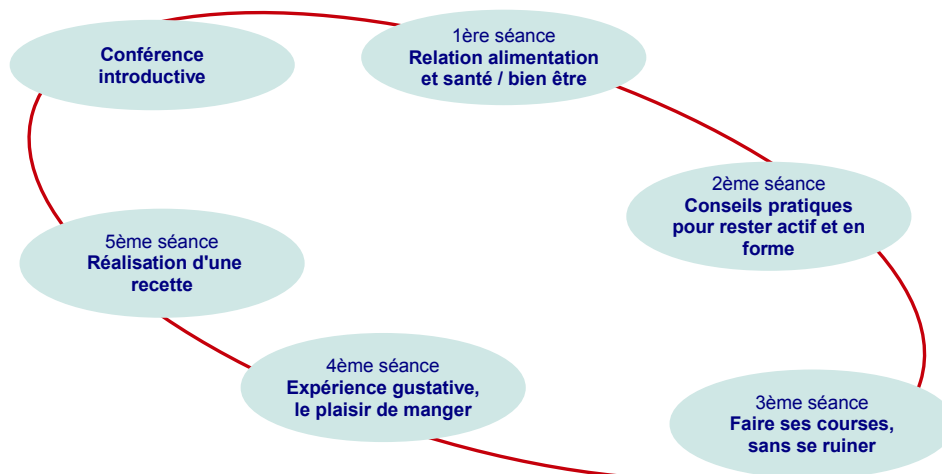
L'organisation des ateliers

Les ateliers se déroulent en 5 séances de 2h à 3h et réunissent 12 à 15 personnes ; ils ont lieu dans des structures de proximité permettant de favoriser le lien social dans les communes.

Au préalable, une réunion d'information, sous forme de conférence interactive, a lieu afin de permettre aux structures de constituer le groupe.

Animés par des professionnels et des experts de la nutrition, ils s'appuient sur une méthode interactive conjuguant contenu scientifique, conseils, expérimentation et convivialité.

Déroulement des séances



- **La conférence d'information et de sensibilisation** : auprès d'un large public recruté par le partenaire local dans le cas des ateliers en partenariat ; elle se présente comme une conférence interactive et aborde en 2h les différentes thématiques développées au cours de l'atelier.

- **Les cinq séances d'atelier, dont quatre d'une durée de 2 heures et une séance pratique d'une durée de 3 heures**: ces cinq séances s'adressent à un groupe de 12 à 15 personnes, constitué par le partenaire local ; ce groupe s'engage à suivre l'ensemble des cinq séances.

→ *lors de la première séance* :

- évaluation des pratiques et comportements alimentaires de chaque individu du groupe afin d'être en mesure d'adapter les informations et conseils délivrés au public de l'atelier,
- introduction de l'objectif de l'atelier en expliquant le rôle de l'alimentation dans la santé, d'un point de vue global et l'importance d'une alimentation variée et équilibrée,
- remise d'un **questionnaire initial**, établi avec le PRIF, concernant l'identité, le profil, les attentes et les comportements alimentaires.

→ *lors des trois séances suivantes, sont abordés successivement* :

- les conseils et techniques concernant l'alimentation saine et équilibrée,
- l'aspect économique de l'alimentation sous un angle concret,
- l'alimentation sous un aspect plus sensoriel, visant à réintroduire une notion de plaisir.

Chacune des séances comportera par ailleurs des messages de prévention renvoyant aux autres axes (activité physique et prévention des chutes, aménagement du logement et de la cuisine plus spécialement, entretien et stimulation des fonctions cognitives ...).

→ *lors de la dernière séance*, :

- il s'agit d'une séance pratique permettant au groupe de réaliser une recette qui mette en œuvre les conseils et techniques apprises lors des séances précédentes. Cette séance devra être adaptée en fonction des lieux de réalisation des ateliers (lieux disposant ou non d'un accès à des cuisines notamment), dans le respect des règles d'hygiène et de sécurité alimentaire. Si ce respect ne pouvait être assuré pour une raison ou une autre, la séance serait aménagée
- remise d'un questionnaire final aux participants qui permet d'évaluer l'appréciation des ateliers ainsi que l'évolution des connaissances et des pratiques des participants au cours des séances de l'atelier.