

GUIDE PRATIQUE SSES SERVICE SANITAIRE DES ÉTUDIANT.E.S EN SANTÉ



Nutrition



Exemples d'activités

EXEMPLE D'ACTION SUR UN THÈME LIÉ À LA NUTRITION À DESTINATION D'UN TYPE DE PUBLIC

SÉQUENCE 01

VOTRE ALIMENTATION EN QUESTION ! (Inspirée de « Les aînés acteurs de leur santé », disponible au format numérique sur demande à Promotion Santé Normandie)

Durée : 2h00



PUBLIC : PERSONNES ÂGÉES (> 55 ANS)



ANIMATEUR.RICE.S :
1 OU 2 SELON LA TAILLE DU GROUPE
Prérequis pour le/la/les animateurs .rice.s :

- › Avoir lu la fiche infos sur les représentations.
- › Un bagage minimum en technique d'animation.
- › Connaissances de base sur les dimensions et déterminants de l'alimentation.



OBJECTIF DE LA SÉANCE

- › Interpeller les personnes âgées sur leurs habitudes, leurs connaissances et leurs préférences alimentaires.



SUPPORT

- › Questionnaire à photocopier pour chaque participant et la plaquette « 50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus »

MATÉRIEL

- › Stylos, Tableau, Plateau de convivialité (Vigilance à la cohérence de vos actions : Envisagez des fruits plutôt que des gâteaux !)



RESSOURCES

- › 50 astuces pour manger mieux et bouger plus
- › Mémo nutrition

- › Questionnaire "Le plaisir vient en mangeant... équilibré"
- › Les bienfaits d'une alimentation équilibrée

SÉQUENCE 01 DÉROULEMENT DE L'ACTION

Étape
01

Réflexion individuelle sur le questionnaire



CONSIGNE

- › Distribuer le questionnaire à chaque participant
- › Demander aux participants de choisir la situation qui leur correspond le mieux pour chaque rubrique représentée voire leur proposer de noter de nouvelles situations.
- › Attirer leur attention sur la variété des propositions et sur leur caractère non normatif.

Étape
02

Réflexion collective



CONSIGNE

- › Reprendre pour chaque rubrique les réponses le plus souvent données.
- › Faire une synthèse des réponses en les inscrivant sur un tableau.
- › À partir des réponses données, engager une discussion sur les habitudes alimentaires de chacun, qui varie selon leur personnalité, l'environnement, les événements...

Étape
03

Des informations supplémentaires

La dernière étape à apporter des éléments pratiques et à mettre en avant les aliments essentiels en impliquant les participants.



DES ÉLÉMENTS À METTRE EN VALEUR

- › **L'acte de manger et le plaisir** : insister sur la nécessité de s'alimenter en quantité suffisante et souligner la notion de plaisir (de préparation, de dégustation...)
- › **Des produits laitiers essentiels** : les produits laitiers apportent le calcium indispensable. Invitez-les à énumérer les aliments riches en calcium pour en faire ressortir leurs multiples formes.
- › **L'équilibre alimentaire** : en utilisant la fiche « Pour un mode de vie plus équilibrée, commencez par... », construisez ensemble des exemples de repas sur une journée. Le but est de mettre l'accent sur la facilité de constituer des repas équilibrés et variés.

EXEMPLE D'ACTION SUR UN THÈME LIÉ À LA NUTRITION À DESTINATION D'UN TYPE DE PUBLIC

SÉQUENCE 02

SÉQUENCE > QU'EST-CE QU'ILS MANGENT ?

(Adaptée de « Qu'est-ce qu'ils mangent » de Fourchette et Basket, disponible au format numérique sur demande à Promotion Santé Normandie)

Durée : ~ 1h00



PUBLIC : PERSONNES ÂGÉES (> 55 ANS)

Prérequis pour le public :

- › Analyser, en amont, les compétences linguistiques (savoir lire) et rédactionnelles (savoir écrire) en vue d'adapter le contenu et / ou la méthode d'intervention.



ANIMATEUR.RICE.S :

1 OU 2 SELON LA TAILLE DU GROUPE

Prérequis pour le/la/les animateur .rice.s :

- › Avoir lu la fiche infos sur les représentations.
- › Un bagage minimum en technique d'animation.
- › Connaissances de base sur les dimensions et déterminants de l'alimentation.



MÉTHODE

- › Discussion collective à partir d'un jeu de questions/réponses animé grâce à l'Abaque de Regnier⁽³⁾ ou le débat mouvant⁽⁴⁾.



OBJECTIF DE LA SÉANCE

Au terme de l'activité, les participant.e.s seront capables :

- › D'expliquer certains besoins importants des seniors
- › De considérer le poids (pour les 25/55 ans) et la corpulence (pour les > 55 ans) comme des indicateurs de l'adéquation de l'alimentation avec les besoins.
- › De faire le lien entre activité physique, l'état nutritionnel et l'alimentation ;
- › D'expliquer les recommandations relatives à la consommation des familles d'aliments



PRÉPARATION

- › Construire, photocopier et distribuer les quiz sur les besoins nutritionnels et spécificités des aînés

MATÉRIEL

- › Stylos, Tableau, Plateau de convivialité (Vigilance à la cohérence de vos actions : Envisagez des fruits plutôt que des gâteaux !)

(3) PASS'santé PRO - Fiches animations. [PDF]. IREPS BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ.

(4) Technique d'animation : le débat mouvant [PDF]. CEMEA PICARDIE.

SÉQUENCE 02 DÉROULEMENT DE L'ACTION



CONSIGNE

- › Énoncer la première affirmation.
- › Demander aux participants de se prononcer avec « D'accord » / « Pas d'accord » / « Je ne sais pas ».
- › Noter les arguments des participants en commençant par le groupe minoritaire.
- › Animer les discussions à partir des éléments de réponses.
- › Conclure en reprenant « la bonne réponse », c'est-à-dire en ajoutant des éléments factuels recueillis.
- › Faire de même avec les questions suivantes.

Exemple de spécificités pouvant servir de base aux affirmations

- Besoins en calcium
- Prise de poids
- Perception des goûts
- Rythme alimentaire
- Activité physique



PRÉCAUTIONS

- › Il est préférable d'utiliser le quiz de manière collective en répondant aux questions en grand groupe tout en allant plus loin que sur simple « bonne ou mauvaise réponse »
- › Préciser que tout argument en faveur des choix sur l'abaque sera recevable, de façon à respecter la parole de chacun.
- › Permettre à chacun de s'exprimer et d'être écouté par les autres participants.



CONSEIL

- › Vous pouvez animer la séance différemment en fonction de vos facilités et celles de votre groupe, voir d'autres types d'intervention dans les guides de techniques d'animation.

N.B. : Pour construire votre « bonne réponse » vous pouvez trouver des informations utiles dans le « Référentiel Nutrition – Pour bien vieillir » ou les ressources mises à disposition dans la rubrique « pour aller plus loin ».



RESSOURCES

- › 50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus
- › Mémo nutrition
- › Quiz à produire à partir des spécificités nutritionnelles des personnes âgées
- › Boîte à outils Centre de ressources et d'information Nutritionnelles (Cerin)