

Bien dans mon assiette, Bien dans mes baskets



Pourquoi...

Aujourd'hui toutes les études le confirment, l'alimentation joue un rôle déterminant sur notre santé : à chaque âge son alimentation.

Contrairement aux idées reçues, les besoins nutritionnels ne diminuent pas avec l'âge. On estime qu'en France 15% des personnes âgées vivant à domicile souffriraient de problèmes de dénutrition, problèmes lourds de conséquences puisqu'ils peuvent conduire à une perte d'autonomie, augmenter le risque des hospitalisations et le risque de mortalité (données Inserm).



Déroulement...

- ✓ Population cible : personnes âgées de 60 ans et plus
- ✓ Durée : 1h30
- ✓ Animateur : **un diététicien**
- ✓ Nombre de participants conseillé : 15 à 20 personnes



Objectifs...

- ✓ Sensibiliser les personnes de 60 ans et plus aux besoins nutritionnels spécifiques. Les informer qu'une alimentation adaptée aide à protéger contre certaines maladies (diabète, maladies cardio-vasculaires, cancer...), à limiter les problèmes de fatigue, d'ostéoporose et ainsi à réduire les risques de chutes et de fractures, à se défendre des infections et tout simplement à bien vieillir.
- ✓ L'objectif étant de permettre à chacun de vivre autonome le plus longtemps possible à son domicile



Contenu...

- ✓ Lutter contre les idées reçues.
- ✓ Définir ce qu'est un bon équilibre alimentaire.
- ✓ Connaître les besoins de l'organisme (Kcal) au quotidien.
- ✓ Découvrir les richesses des aliments : calcium, vitamines, protéines, glucides...
- ✓ Boire et s'hydrater.
- ✓ Stimuler si nécessaire son appétit.