

ACTION SEMAINE DE LA DÉNUTRITION

 **Lieu :** au sein d'une structure accueillant des personnes âgées autonomes et/ou leurs aidants.

 **Objectif du projet :** Sensibiliser le grand public à la dénutrition

 **Intervenant(s) :** Diététicien.ne, autre professionnel de santé, animateur sensibilisé à la nutrition

Thème de la séance	Sensibiliser le grand public lors de la semaine de la dénutrition	
Objectifs de la séance	<ul style="list-style-type: none"> La dénutrition : déconstruire les idées reçues Connaître les comportements qui sauvent, les comportements préventifs 	
Références	<input checked="" type="checkbox"/> Fiches HAS des recommandations de bonne pratique « diagnostic de la dénutrition chez » <ul style="list-style-type: none"> La personne âgée de plus de 70 ans : https://www.has-sante.fr/jcms/p_3165944/fr/diagnostic-de-la-denu-trition-chez-la-personne-de-70-ans-et-plus L'enfant et l'adulte : https://www.has-sante.fr/jcms/p_3118872/fr/diagnostic-de-la-denu-trition-de-l-enfant-et-de-l-adulte <input checked="" type="checkbox"/> Guide Santé Publique France : guide nutrition pour les aidants des personnes âgées https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/le-guide-nutrition-pour-les-aidants-des-personnes-agees <input checked="" type="checkbox"/> Site web du collectif de lutte contre la dénutrition : https://www.luttecontreladenutrition.fr/	
Matériel/ logistique	L'intervenant : <ul style="list-style-type: none"> Mallette SRAE Nutrition : affiche, quizz V/F, fiches pratiques, etc... Kit de communication « Collectif de lutte contre la dénutrition » Des cartons verts (facultatif) Des post-it 	La structure : <ul style="list-style-type: none"> une salle d'animation une table, des chaises des crayons

DÉROULEMENT

 **Date :** Entre le 12 et 19 novembre 2024

 **Durée prévue :** 1h30

 **Effectif attendu :** 12-15 personnes

Étapes	Description	Durée
Préparation		
J-15	En amont, l'intervenant prend contact avec la structure pour décider du lieu d'animation, du jour, de l'horaire et de la communication à mettre en place : la structure communique sur l'animation grâce à l'affiche du collectif de lutte contre la dénutrition en y indiquant la date et l'heure de l'atelier. D'autres outils de communication peuvent être utilisés comme les e-mails, réseaux sociaux, sites internet, journal local, etc	1 à 2 h
J-7	Se documenter sur le sujet de la dénutrition en consultant le dossier mis à disposition sur le site de la lutte contre la dénutrition https://www.luttecontreladenutrition.fr/ , ainsi que les fiches explicatives SRAE de la mallette à outils (l'alimentation enrichie, l'activité physique, la dénutrition).	2 h
JOUR J	L'intervenant prépare son atelier en disposant sur la table les différents outils de la mallette : fiches explicatives SRAE, les recettes enrichies, le quizz Vrai/Faux, le « pense-pas-bête » courses. Il accroche l'affiche « PROTEINES » de manière à être visible par tous les participants pendant l'animation. Il peut aussi ajouter le kit de communication du collectif de lutte contre la dénutrition, à savoir : L'affiche, les flyers de sensibilisation et les flyers PARAD. Il tient à sa disposition une fiche d'évaluation pour annoter les remarques et les appréciations des participants.	30 min
Accueil	L'intervenant se présente : « Bonjour, je suis [Prénom, Nom, Profession], j'interviens aujourd'hui dans le cadre de la semaine de la dénutrition. Pendant cet atelier d'1h30, je vous propose d'échanger avec vous sur les recommandations nutritionnelles pour maintenir votre santé, le plaisir de manger et sur les moyens de prévenir la dénutrition. Pour cela, nous allons échanger sur vos représentations grâce à un quizz, puis réaliser deux tests pour repérer les situations à risque, comprendre les gestes qui sauvent, et enfin mettre en pratique les recommandations dans votre quotidien. »	1 min

Activité 1	Les représentations Présenter le quizz « Vrai/faux sur la dénutrition » en rappelant au groupe qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, que chacun est libre de s'exprimer. A chaque affirmation, les participants sont invités à donner leur avis en utilisant un carton vert, ou en se levant, ou en levant le bras, lorsqu'ils pensent que la réponse est vraie. L'animateur les invite à justifier leurs choix et engage des échanges autour de chaque affirmation tout en apportant les éléments d'expertise quand cela est nécessaire pour compléter les informations.	25 min
Activité 2	Repérage dénutrition Pour cette séquence, utiliser l'outil PARAD : distribuer à chaque participant un flyer et un crayon pour qu'il réalise le test individuellement. L'animateur les accompagne question après question pour les guider dans leurs choix de réponses. Analyser les réponses avec le groupe et réorienter vers leur médecin traitant lorsque cela est nécessaire.	10 min
Activité 3	La mise en pratique Distribuer à chaque participant une liste « pense-pas-bête » pour les courses. Les inviter à identifier les produits qu'ils ont déjà à la maison et ceux qu'ils pourraient ajouter dans leur caddie en les cochant sur la liste. Puis, proposer à chaque participant d'énoncer un plat ou une collation qu'il aime cuisiner à la maison. L'animateur prend note sur des post-it (1 plat par post-it) ou sur une feuille visible de tous. Disposer tous les post-it au centre de la table. L'animateur propose aux participants d'en choisir quelques-uns (selon le temps disponible) et d'en analyser la composition pour apporter des suggestions d'amélioration afin que le repas/la collation soit le plus complet possible. Évoquer la nécessité d'adapter les textures lorsque cela est nécessaire pour la mastication et/ou la déglutition.	20 min
Activité 4	Focus activité physique Pour cette séquence, utiliser le flyer « bouger au quotidien » : distribuer à chaque participant un flyer et un crayon pour que chacun évalue son niveau d'activité physique. L'animateur les accompagne question après question pour les guider dans leurs choix de réponses. Il peut les inviter à réfléchir à leur semaine type pour identifier leurs activités. Analyser les réponses avec le groupe et échanger ensemble dans l'optique de (re)prendre confiance en ses capacités physiques. Faire le lien avec les besoins protéiques permettant le maintien de l'état musculaire et ainsi de conserver l'autonomie dans les actes quotidiens. Argumenter sur les apports alimentaires indispensables en s'appuyant sur l'affiche « Protéines ».	20 min
Conclusion	Distribuer les flyers info du Collectif et de la SRAE Nutrition. Questionner les participants sur les notions à retenir pour éviter que la dénutrition ne s'installe. En résumé, les comportements qui sauvent : <input checked="" type="checkbox"/> Une alimentation riche et diversifiée pour se faire plaisir <input checked="" type="checkbox"/> Se peser régulièrement, <input checked="" type="checkbox"/> Garder une bonne hygiène bucco-dentaire <input checked="" type="checkbox"/> Préserver l'autonomie alimentaire <input checked="" type="checkbox"/> Jouer avec les équivalences <input checked="" type="checkbox"/> S'hydrater <input checked="" type="checkbox"/> Bouger <input checked="" type="checkbox"/> Enrichir l'alimentation	10 min
Évaluation	« Qu'avez-vous pensé de cet atelier ? » S'appuyer sur la fiche évaluation pour questionner les participants quant à leur satisfaction du déroulé de l'atelier : ont-ils appris des choses ? Ont-ils compris ce qu'était la dénutrition ? Vont-ils en parler à leur entourage ? Vont-ils modifier leurs habitudes ? Noter le nombre de personnes sensibilisées sur la fiche évaluation et les commentaires que l'on vous fait. Une fois l'atelier terminé, analysez les éléments à reproduire et ceux à revoir. Cette auto-évaluation vous permettra de vous questionner sur les améliorations possibles avant de renouveler l'atelier.	5 min
Fin	Remerciement ! Distribuer les différents flyers selon les demandes des participants.	1 min

