CONDUCTEUR DE SÉANCE

Mallette « atelier de sensibilisation pour les plus de 60 ans »

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

Thème de la séance	**Sensibiliser le grand public lors de la semaine de la dénutrition**	
Objectifs de la séance	• La dénutrition : déconstruire les idées reçues • Connaître les comportements qui sauvent, les comportements préventifs	
Références	☑ Fiches HAS des recommandations de bonnes pratiques « diagnostic de la dénutrition chez » - La personne âgée de plus de 70 ans : https://www.has-sante.fr/jcms/p_3165944/fr/diagnostic-de-la-denutrition-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-denutrition-de-l-enfant-et-de-l-adulte ☑ 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 ☑ Site web du collectif de lutte contre la dénutrition : https://www.luttecontreladenutrition.fr/	
Matériel/ logistique	L'intervenant.e : - Mallette SRAE Nutrition : affiche, quizz V/F, livrets patient, etc… - Kit de communication « Collectif de lutte contre la dénutrition » - Des cartons verts (facultatif) - Des post-it (facultatif)	La structure : - une salle d'animation - une table, des chaises - des crayons

DÉROULEMENT

Date : Entre le 16 et 22 novembre 2026 **Durée prévue** : 1h30 **Effectif attendu** : 12-15 personnes

Étapes	Description	Durée
Préparation J-15	En amont, si besoin, l'intervenant.e 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	L'intervenant.e se documente 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/	2 h
JOUR J	L'intervenant.e prépare son atelier en disposant sur la table les différents outils de la mallette : les recettes enrichies, le quizz Vrai/Faux, les livrets « je suis dénutri.e » et « idées reçues sur l'alimentation », le test Activité physique, les flyers PARAD. Il accroche l'affiche « PROTEINES » de manière à être visible par tous les participant.es pendant l'animation. Il peut aussi ajouter le kit de communication du Collectif de lutte contre la dénutrition (affiche et flyers de sensibilisation). L'intervention se déroulera autour d'une activité principale : le Quizz Vrai/Faux. Dans un second temps, l'intervenant.e peut proposer une ou plusieurs activités parmi : - Activité 1 : repérage de la dénutrition avec l'outil PARAD - Activité 2 : de quels aliments ai-je besoin pour « bien manger » ? - Activité 3 : focus activité physique	25 min

	Que les outils aient été vus au cours d'une activité ou non, les participant.es pourront repartir avec et les réaliser/lire en autonomie à leur domicile. L'intervenant.e tient à sa disposition une fiche d'évaluation pour annoter les remarques et les appréciations des participant.es.	
Accueil	L'intervenant.e 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 autour du quizz VRAI/FAUX, puis nous parlerons des situations à risque et des « gestes qui sauvent » à l'aide de plusieurs outils.*	1 min
Activité principale	**Les représentations**  L'intervenant.e présente le quizz « Vrai/faux sur l'alimentation des séniors » 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 participant.es sont invité.es 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'intervenant.e les invite à justifier leurs choix et engage des échanges autour de chaque affirmation tout en apportant des éléments d'expertise quand cela est nécessaire. Selon les retours, l'intervenant.e oriente la suite des activités.	30 min
Activité optionnelle 1	**Repérage dénutrition**  Pour cette séquence, l'intervenant.e utilise l'outil **PARAD** qu'il distribue à chaque participant.e avec un crayon pour qu'il réalise le test individuellement. L'intervenant.e accompagne les participants.es question après question pour les guider dans leurs choix de réponses. Les réponses sont analysées avec chacun.e et l'intervenant.e invite à prendre RDV avec le médecin traitant lorsque cela est nécessaire.	15 min
Activité optionnelle 2	**La mise en pratique pour « bien » manger**  L'intervenant.e distribue à chaque participant le livret « je suis dénutri » incluant une liste de courses « anti-dénutrition ». Il/elle les invite 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, l'intervenant.e propose à chaque participant.e d'énoncer un plat ou une collation qu'il aime cuisiner à la maison. L'intervenant.e prend note sur des post-it (1 plat par post-it) ou sur une feuille visible de tous. L'intervenant.e propose aux participant.es d'en choisir quelques-uns (selon le temps disponible), d'en discuter et d'apporter, si besoin, des suggestions d'amélioration afin que le repas/la collation soit le plus complet possible en s'appuyant sur l'affiche « protéines », tout en insistant sur la notion de plaisir. L'importance d'adapter les textures est abordée si nécessaire en fonction des troubles de mastication et/ou de déglutition.	20 min
Activité optionnelle 3	**Focus activité physique**  Pour cette séquence, l'intervenant.e utilise le flyer « bouger au quotidien », qu'il/elle distribue à chaque participant.e un flyer et un crayon pour que chacun évalue son niveau d'activité physique et de sédentarité. L'intervenant.e accompagne les participant.es question après question pour les guider dans leurs choix de réponses. Il/elle peut les inviter à réfléchir à leur semaine type pour identifier leurs activités. Les réponses sont analysées avec le groupe et les participant.es échangent ensemble dans l'optique de (re)prendre confiance en leurs capacités physiques. L'intervenant.e fait le lien avec les besoins protéiques permettant le maintien de l'état musculaire et ainsi de conserver l'autonomie dans les actes quotidiens. Il/elle argumente sur les apports alimentaires indispensables en s'appuyant sur l'affiche « Protéines ».	15 min

Conclusion	Distribuer les flyers info du Collectif et de la SRAE Nutrition si pas déjà fait. Questionner les participant.es sur les notions à retenir pour éviter que la dénutrition ne s'installe. En résumé, les comportements qui sauvent : ☑ **Une alimentation riche, protéinée et diversifiée pour se faire plaisir** ☑ **Se peser régulièrement**, ☑ **Garder une bonne hygiène bucco-dentaire** ☑ **Préserver l'autonomie alimentaire** ☑ **Jouer avec les équivalences** ☑ **S'hydrater** ☑ **Bouger** ☑ **Enrichir l'alimentation**	10 min
Évaluation	**« Qu'avez-vous pensé de cet atelier ? »** S'appuyer sur la fiche évaluation pour questionner les participant.es 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, analyser 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	Remerciements !	1 min