



Action

« Equilibre alimentaire, nutrition et activité physique »

« Prendre soin de soi par l'alimentation »

Les enjeux

Au fil des années, les besoins nutritionnels évoluent. De mauvaises habitudes alimentaires, prises notamment au cours de la vie professionnelle (pauses écourtées, voire supprimées ; menus froids ou monotones ; repas peu fréquemment partagés) tendent à déstabiliser l'équilibre alimentaire.

Ce rythme perturbe l'équilibre homéostatique de l'organisme et conduit à son épuisement progressif : sentiment de fatigue, prise de poids, irritabilité. Sans ajustement, il peut être à l'origine de pathologies chroniques, notamment les maladies cardio-vasculaires.

Par ailleurs, une alimentation variée et équilibrée permet à l'organisme de se protéger et d'avoir les moyens de lutter contre la maladie. Elle ralentit certaines pathologies comme l'ostéoporose, le diabète, les troubles cardiaques et certaines maladies neurodégénératives.

La Conférence

Le thème de la conférence est : « **L'équilibre alimentaire, les besoins spécifiques des Seniors** »

Elle aborde les principales composantes de l'équilibre alimentaire et les enjeux de l'alimentation face aux effets du vieillissement.

Elle met notamment en avant l'importance des glucides complexes (sucres lents) à chaque repas, des apports réguliers en protéines (sous forme animale) et des graisses de qualité (acides gras essentielles). Elle insiste sur l'importance des produits laitiers (calcium) et sur la consommation modérée de sel.

A l'issue de la conférence, nous proposerons aux participants de s'inscrire à l'atelier.

L'atelier

« **L'alimentation, un partenaire indispensable du Bien-Vieillir** »

L'atelier se décline en 7 séances de 2 heures. Il est prévu pour une quinzaine de participants.

Chaque séance sera composée 1h30 d'apports pédagogiques et d'échanges et de 30 minutes de dégustation.

Thème de l'intervention	
Séance 1 : l'alimentation, le Mouvement, la vie	L'alimentation, une alliée indispensable
Séance 2 : l'alimentation et le rythme de vie	Faire face aux coups de fatigue grâce à l'alimentation
Séance 3 : La lecture des étiquettes	Comprendre et analyser les différentes informations que l'on peut lire sur les étiquettes des produits alimentaires
Séance 4 : consommer malin, dépenser moins	Comment avoir une alimentation saine et équilibrée à petit budget
Séance 5 : Alimentation et capital osseux	Comment maintenir son capital osseux grâce à une alimentation équilibrée.
Séance 6 : L'alimentation et le risque de diabète	Sensibiliser les participants sur les risques de diabète par une alimentation trop riche en sucres, notamment en sucres ajoutés et industriels
Séance 7 : Suivi / bilan	La 7 ^{ème} séance a lieu 3 mois après la 6 ^{ème} séance. Il s'agit d'une séance de suivi autour d'un moment de dégustation et d'un grand quiz de révision qui permet d'évaluer ce qui a changé dans le quotidien des participants, et de faire une piqûre de rappels sur certains conseils clés.

L'intervenant

L'atelier est animé par les professionnels diplômés en diététique faisant partis du réseau local de Brain Up.

Organisation et planning

En termes d'organisation et de matériel pour animer l'atelier, l'intervenant a besoin :

- D'une salle, avec une source de lumière naturelle, avec tables et chaises pour 15 personnes,
- D'un écran blanc (ou d'un mur) pour projeter les séances
- D'un vidéoprojecteur