Promotion Santé
Hauts-de-France

Outils pédagogiques à destination des seniors
Alimentation durable/anti gaspi

Bonne journée, Bonne santé

Ce dispositif fournit aux intervenants en promotion de la santé plusieurs supports pour engager un dialogue de prévention avec les personnes âgées en situation de précarité. Les objectifs de cet outil sont d'établir un échange et favoriser l'acceptation et l'acquisition de comportements protecteurs en entretien individuel ou en atelier collectif. Le dispositif s'articule autour de huit supports qui interagissent et se complètent.
URL : https://espace-professionnels.pourbienvieillir.fr/bonne-journee-bonne-sante/

Le mixeur

Cet outil aborde la thématique de l'alimentation équilibrée avec des personnes de plus de 60 ans. Il peut être utilisé en individuel, lors d'animations collectives et également en intergénérationnel. Plusieurs dynamiques de jeu possibles selon les objectifs et les besoins du public : favoriser la discussion, l'échange et le débat sur la thématique de l'alimentation ; acquérir de nouvelles compétences pour construire un menu équilibré et adapté à l'âge ; repérer les habitudes alimentaires ; apporter des informations sur les groupes alimentaires et préparer un menu pour un atelier cuisine.

URL : https://bienvivrechezsoi.grandlyon.com/outils/le-mixeur

La tablée

Ce jeu collectif a pour but de réfléchir, échanger et déconstruire les idées reçues autour de l'alimentation, de l'adaptation du logement, du lien social et de la santé des personnes âgées. Il a pour objectifs de : favoriser la discussion, l'échange et le débat sur différentes thématiques ; questionner les enjeux et les choix liés à l'alimentation, le logement, la vie sociale, l'activité physique, la santé et identifier les leviers et les freins personnels au changement des habitudes de vie.
URL : https://bienvivrechezsoi.grandlyon.com/outils/la-tablee

Le plaisir dans l'assiette

Ouvrage. URL : https://www.carenews.com/fondation-d-entreprise-adrea/news/le-plaisir-dans-l-assiette-personnes-agees-en-perte-d-autonomie

Guide d'animation. Trois ateliers pour une alimentation durable

Ce guide d'animation propose 3 ateliers autour du gaspillage alimentaire, l'analyse de deux paniers de produits de consommation courante en grande surface impliquant la santé environnementale et l'équilibre alimentaire et un focus sur les légumes secs. URL : https://librairie.ademe.fr/index.php?controller=attachment&id_attachment=4883&preview=1

L'alimentation, c'est aussi

Kit permettant d'appréhender l'alimentation sous ses multiples dimensions, dans une approche globale. L'affiche et l'imagier, qui composent notamment cet outil, illustrent une multitude de facteurs qui influencent l'alimentation tels que le budget, l'équipement et l'offre alimentaire à disposition, le plaisir associé à l'alimentation, les habitudes et rythmes de vie, les traditions. URL : https://www.cultures-sante.be/outils-ressources/lalimentation/

Alim'Anim – Une animation sur les dimensions culturelles de l'alimentation

Ce guide d'animation permet d'envisager l'alimentation comme vecteur d'identité individuelle et collective, comme vecteur de sens. Dans un groupe nouvellement constitué, l'animation permet aux membres de mieux faire connaissance, d'établir ou de renforcer la cohésion du groupe. Elle encourage chacun à se présenter de manière ludique et originale à partir de son alimentation, clé pour parler de soi, de son histoire, de ses origines, de ses cultures. URL : https://www.cultures-sante.be/outils-ressources/alim-anim/

Ressources complémentaires

Maison de la nutrition. URL : https://www.maison-nutrition.fr/

Lutte contre la dénutrition. URL : https://www.luttecontreladenutrition.fr/ressources/

Bibliographie sélective dont la page 10 rentre dans votre thématique : https://promotion-sante-occitanie.org/wp-content/uploads/2025/02/A4-Selection-de-ressources-promotion-sante-seniors.pdf

Les outils institutionnels du Programme National Nutrition Santé : https://www.reseau-national-nutrition-sante.fr/fr/les-outils-institutionnels.html

Cuisine pour tous ! Ouvrage et site internet : https://cuisinepourtous.fr/