

# Promotion d'une alimentation équilibrée auprès des seniors : quelles stratégies ?

**Rencontre du Réseau Promotion de la santé et prévention**

Fribourg, 22 avril 2021, en ligne

**Delphine Maret Brülhart**

Responsable Programme action cantonal (PAC) 60+

Promotion santé Valais



**Promotion santé Valais**  
**Gesundheitsförderung Wallis**

# Programme action cantonal VS en promotion de la santé des seniors

- 2017-2020 : Plateforme 60+
- 2021-2024: PAC unifié valaisan
- Collaboration avec la Fondation Senso5 pour le développement de l'axe alimentation des seniors



# Projet «Alimentation, autonomie et qualité de vie chez les seniors»

- Un projet de la Fondation Senso5
- Projet soutenu par le PAC 60+ et Promotion Santé Suisse
- Objectifs:
  - développer des outils de repérage de la péjoration de l'alimentation, incluant les déterminants du plaisir de manger;
  - sensibiliser et former les professionnels du terrain à la thématique.



# Stratégie de développement et communication

- Création d'un groupe de travail représentatif
- Définition du public cible
- Développement d'une approche systémique du «bien vieillir»
  - Critères nutritionnels et besoins en termes d'activité physique
  - Déterminants du plaisir de manger
  - Degré d'autonomie
  - Fonctionnalités multiples de l'acte de manger: entraînement de la mémoire, capacité à cuisiner, création de lien social, etc.
- Diversification des canaux de communication et adaptation des canaux

# Outils développés



[www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)



# Brochure

- Collaboration avec le groupe de travail
- Axer sur les conseils et astuces au quotidien
- Approche positive de l'alimentation et de la vieillesse
  - Utilisation de la couleur
  - Illustrations et humour
  - Vulgarisation
  - Limitation des textes
- Favoriser la littératie en santé des seniors



[www.senso5.ch/fr/brochures-147.html](http://www.senso5.ch/fr/brochures-147.html)



# Formations

- Collaboration avec le Groupement Valaisan des CMS + CMS pilote
- Evaluation en continu et adaptations
- Publics cibles
  - Professionnels de la santé et des seniors
  - Collaborateurs et collaboratrices des CMS
  - Etudiantes et étudiants (CAS Essentiels gériatriques et BSc Soins infirmiers)
- Label 'SBK-ASI' (Association suisse des infirmières et infirmiers) – Crédits formation continue
- Moyen de diffuser les outils



# Capsules vidéos

[www.senso5.ch/fr/capsules-vidéos-alimentation-seniors-150.html](http://www.senso5.ch/fr/capsules-vidéos-alimentation-seniors-150.html)



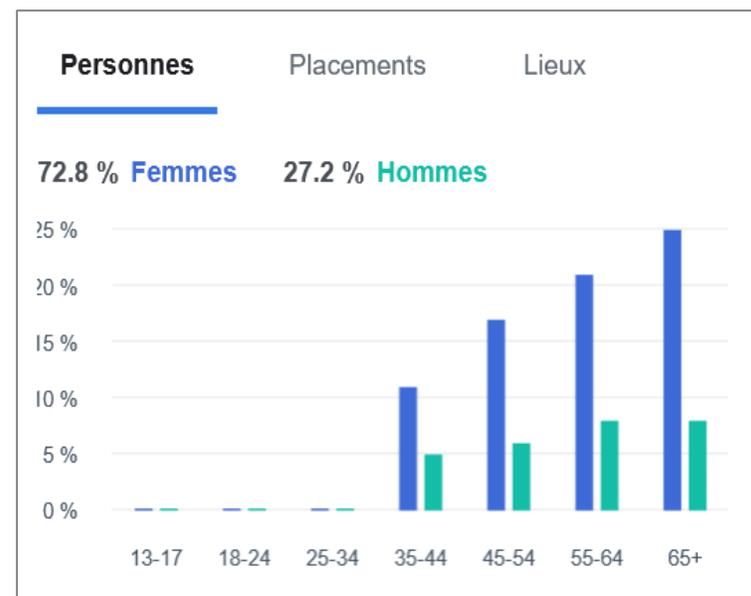
- Constat de l'utilisation des réseaux sociaux et d'internet chez les seniors
- Potentiel de propagation des vidéos et leurs contenus
- Adaptation des formats au public et au canal de communication
  - Validation des scripts par le groupe de travail
  - Vidéos courtes, sous-titrées avec un langage adapté
  - Contribution des experts
  - Représentation des seniors avec un panel de seniors (représentativité)
- Approche globale des difficultés rencontrées avec l'âge avec une thématique par capsule



# Capsules vidéos



- Vidéos postées (avec sponsoring) sur les réseaux sociaux de PSV (FB, youtube, instagram) entre le 20 avril et le 19 octobre puis à partir de décembre 2020 pour une rediffusion
- Pas loin de 20'000 utilisateurs atteints
- 380 vues en moyenne sur youtube





# Quizz «tester ses sens»

- Comprendre le rôle des sens et l'impact de leur déclin sur l'alimentation et l'autonomie alimentaire
- Quatre sens à tester
  - Odorat
  - Vue
  - Goût
  - Toucher
- Transmettre des conseils selon les résultats des tests



[www.senso5.ch/fr/tester-sens-162.html](http://www.senso5.ch/fr/tester-sens-162.html)



# Astuces sur les sens

- En réponse aux quizz, proposer des pistes pour les personnes concernées
- Informations et conséquences du déclin sensoriel
- Astuces pratiques
  - Proposer un repas «manger-mains»
  - Booster ses sens
  - Jouer sur les contrastes et les textures
  - Stimuler l'odorat
  - Soigner son assiette

## Jouer sur les contrastes

Lorsque la vue est défaillante, jouer sur les contrastes permet à la personne concernée de mieux visualiser son assiette et son contenu.



[www.senso5.ch/fr/astuces-autour-sens-89.html](http://www.senso5.ch/fr/astuces-autour-sens-89.html)



# Favoriser l'autonomie en cuisine

- Proposer des astuces pour la gestion des achats ou la conservation des aliments
- Informations sur l'hygiène, la sécurité en cuisine
- Recommandations pour les proches
- Projet: cours de cuisine pour les seniors ciblés sur les sens

Idées d'aliments à avoir en réserve



[www.senso5.ch/fr/autonomie-cuisine-astuces-pratiques-192.html](http://www.senso5.ch/fr/autonomie-cuisine-astuces-pratiques-192.html)



# Proposition de recettes

- Module en ligne pour des recettes faciles et adaptées
- Proposer des recettes également pour des seniors vivant seuls ou peu coutumiers de la cuisine
- Différentes options
  - Pour 2 ou 4 personnes
  - Mesure en portion/instrument ou en grammage
  - Générer une liste de courses
  - Texte simple
- Projet: proposition de recettes par les seniors



Flan à la vanille

Pour 2 personnes ▼

Mesure en instrument ▼

## INGRÉDIENTS

lait	1 tasses à thé
sucre	1 cuillères à soupe
maïzena	1 cuillère à soupe
oeuf	1 pièce
gousse de vanille	1 pièce

[www.senso5.ch/fr/recettes-159.html](http://www.senso5.ch/fr/recettes-159.html)



# Valorisations et partenariats

- Atelier cantonal «Alimentation à tous les âges de la vie»
- Distribution des brochures dans le cadre des cours de préparation à la retraite AvantAge de Pro Senectute
- Présentation du projet et formations dans d'autres cantons (Fribourg, Neuchâtel)
- Diverses demandes pour les brochures: animations socioculturelles, CMS, ...
- Interventions et formations (associations d'aînés, HES, ....)
- Guide pour les seniors en temps de confinement



[www.promotionsantevalais.ch/videos](http://www.promotionsantevalais.ch/videos)

# Défis et enjeux

- Mise en place de nouveaux canaux de diffusion
- Évaluer l'impact des outils et de la communication
- Atteindre les seniors moins connectés
- Inscrire les outils dans un réseau de partenaires

# Opportunités

- Présentation et valorisation des différents outils (transversal)
- Développement de nouveaux canaux de communication (digitaux)
- Communication positive
- Intégration des partenaires

# Merci de votre participation

## **Delphine Maret Brülhart**

Responsable Programme action cantonal  
(PAC) 60+

Promotion santé Valais

[Delphine.maret@psvalais.ch](mailto:Delphine.maret@psvalais.ch)

[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

## **Pauline Solioz**

Diététicienne ASDD

Fondation Senso5

[Pauline.solioz@psvalais.ch](mailto:Pauline.solioz@psvalais.ch)

[www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)

Tous les outils présentés sont à retrouver sur le site de la Fondation Senso5

[www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis