



LE BIEN VIEILLIR SE TROUVE
AUSSI DANS L'ASSIETTE !

Projet Eat@Home:
"Se nourrir sainement... À tous les âges !"



OBRA DIOCESANA DE
PROMOÇÃO SOCIAL



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne

<https://www.eat-at-home.org/>

ORIGINE DU PROJET



- Appel à projet de l'agence européenne Erasmus+ (Education et Formation)
- Le projet a été introduit par 5 partenaires français, portugais et belges:
 - Silver Fourchette – Groupe SOS (actions concrètes, pédagogiques et positives autour du bien manger, et leur donner des clés pour agir sur la santé)
 - UNA 47 (fédération départementale regroupant 26 structures d'aide, d'accompagnement et de soins à domicile.
 - ODPS (différentes formes d'action sociale à ses bénéficiaires (centre de jour, services de soins à domicile pour personnes âgées...).
 - PLS (Think & do tank européen avec expertise dans les domaines des services à la personne et de l'alimentation)
 - Bras dessus Bras dessous (lutte contre la solitude des personnes âgées isolées en s'appuyant sur la solidarité du voisinage.
- Envie de creuser les questions du mieux manger, du plaisir de l'assiette avec nos publics respectifs

CONSTATS/ BESOINS (1/2):



- Vieillessement de la population (D'ici 2050, personnes de > 65 ans x 3)
- Envie de vieillir à la maison le plus longtemps possible, voire « jusqu'au bout »
- Isolement social
 - 23% des + de 65 ans disent souffrir du sentiment de solitude avec impact sur santé
 - 23% n'en souffrent pas mais vivent seuls
- Aidants proches: présence d'aidants proches à la maison ou dans l'entourage (rarement conscients de l'être et « formés à »)

CONSTATS/ BESOINS (2/2):



▪ En terme de nutrition:

Chez les âinés

- Envie de cuisiner ? Quid du plaisir de manger « seul » ? Peu d'occasion de partager ?
- Idées reçues sur ce qu'on « peut » manger ou pas
- Repas à domicile : accessibilité fin et qualité
- Avoir le pouvoir d'être acteur « le plus longtemps possible » (Dignité >< Agisme)

Chez les aidants proches (non professionnels):

- Idées reçues de ce qui « peut » être manger ou pas
- Epuisement
- Peu de connaissances et idées reçues sur autres techniques: manger main, texture modifiées, couverts adaptés,...
- Pas toujours le temps (couple vs enfants)

NOS OBJECTIFS ALIGNÉS AUX BESOINS IDENTIFIÉS



Ce projet visait à mettre en évidence le rôle positif d'une nutrition adaptée à la santé et à l'autonomie des seniors en alliant:

- Co-construction/participation des aînés et des aidants proches
- Expertise des 5 partenaires
- Mobilisation du réseau des partenaires (témoignages et public)

PUBLIC CIBLE



Réponse aux besoins directs de deux publics cibles trop souvent invisibilisés :

- les seniors de plus de 60 ans
- et leurs aidant·e·s proches (non professionnel·le·s)

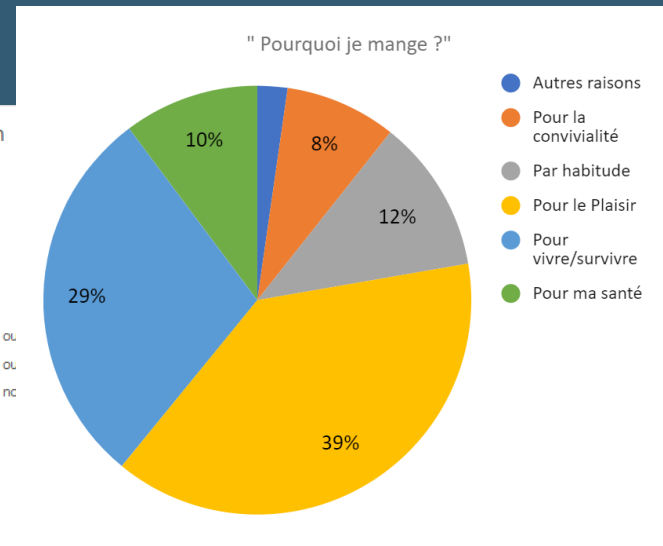
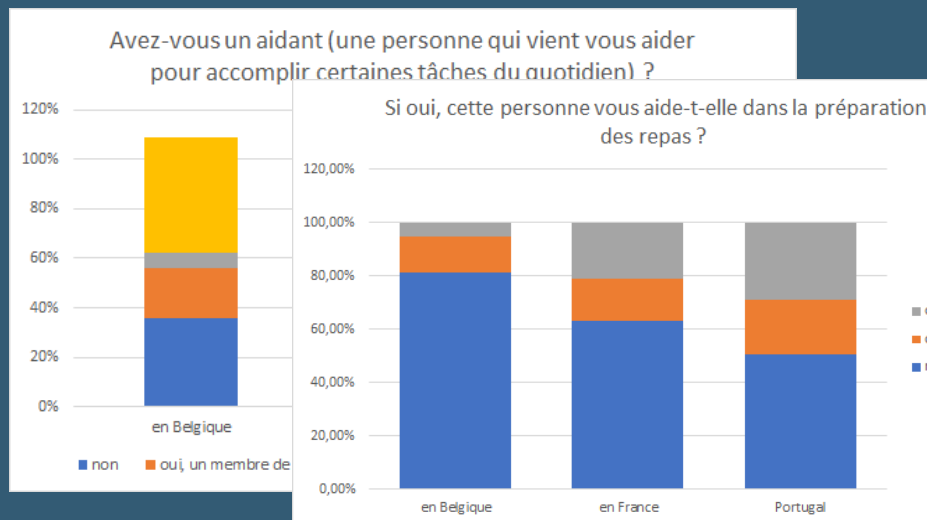
Ainsi que des partenaires du secteur pour leur équipe et/ou leur public: Aidants Proches Bruxelles, Aide et Soins à domicile, Service Seniors, Maisons médicales,...

PROCESSUS

....DE NOV 2020 À OCT 2022



- Analyse des pratiques au Portugal, en Belgique et en France
- Enquête auprès d'un échantillon de 758 seniors: analyse des besoins et des habitudes des seniors, et l'impact de leur alimentation sur leur bien-être physique et mental (perception)



PROCESSUS

....DE NOV 2020 À OCT 2022



- 3 ateliers « nutrition » dans nos 3 pays :
(réalités, difficultés, besoins,... et conseils)



- 6 ateliers « cuisine » dans nos 3 pays
(choix des recettes, idées, test, bonification)



RESULTATS



- IO1 - une analyse comparative des habitudes alimentaires, rôle des aidants,... dans nos 3 pays européens
- IO2 - un livre de 52 recettes avec
 - Trucs et astuces (anti-gaspillage, « local et de saison », « petits prix »)
 - Adaptables manger-main et texture modifiée
 - Option végétarienne, et option variation des saisons
- IO3 - un manuel de formation à l'alimentation des seniors à destination des aidant.e.s proches.
- Evènement de clôture avec trois ateliers: cuisine, nutrition, aidants proches et dégustation des recettes sous trois formats (inclus textures modifiées et manger main)

ENSUITE...



- Diffusion « papier » auprès des aînés et aidants proches
- Diffusion dans le cadre des formations des « aidants professionnels » (aides à domicile,...)
- Réflexions sur l'accessibilité à une alimentation de qualité et adaptée (accès aux colis alimentaires, au manger main et texture modifiée, accès aux cuisines de quartier...)
- Plus de manger main et textures modifiées pour les repas à domicile (échange avec structure de livraison de repas)

<https://www.eat-at-home.org/>

QUESTIONS/ENVIES/IDEEES



LE BIEN VIEILLIR SE TROUVE
AUSSI DANS L'ASSIETTE !



MERCI

<https://www.eat-at-home.org/>