



**bien vivre  
chez soi**

# Comment préparer une séance d'animation autour du bien manger ?

Guide d'animation pour la mise en place  
d'actions collectives de prévention de la  
dénutrition des plus de 60 ans.



## Trois points à vérifier avant la mise en place d'une action de prévention de la dénutrition :



#1

### Qui est le public cible de mon action ?

*Selon le public, le ton et le contenu de l'action doivent être adaptés.*

Âge, habitudes de vie, connaissances sur la nutrition, besoins et attentes du public sur la thématique de l'alimentation, est-ce un public qui s'intéresse au sujet ?



#2

### Quels sont les objectifs pédagogiques ?

*Choisir un ou deux objectifs réalisables et évaluables.*

*Attention à ne pas vouloir tout faire en une séance.*

- ▶ **Transmettre des connaissances :** recommandations en termes d'alimentation.
- ▶ **Acquérir de nouvelles capacités/compétences :** construire un menu équilibré, adapter son alimentation au regard de certaines spécificités.
- ▶ **Questionner les représentations sur la thématique de l'alimentation :** déconstruire les idées reçues pour agir sur la santé et encourager un changement de comportement.

#3

### Prise en main de l'outil, préparation de l'animation

Pas besoin d'être expert en alimentation mais il faut être à l'aise avec l'outil et la thématique.

**L'outil pédagogique n'est pas l'action, il n'est qu'un moyen, il est donc important de préparer sa séance.**

## Quelques idées d'objectifs

### pédagogiques :

- ▶ **travailler sur les représentations et les comportements** autour de l'alimentation,
- ▶ informer les personnes sur **l'intérêt d'une alimentation adaptée** à leur âge,
- ▶ donner des repères sur les **apports nécessaires au quotidien**,
- ▶ **parler des groupes d'aliments** et de leurs rôles,
- ▶ s'appuyer sur les compétences de chacun pour **créer un menu adapté**.

**À vous d'imaginer d'autres possibilités en fonction de votre outil !**

## L'animation

Les outils sont conçus pour rendre les ateliers :

- ▶ **participatifs** : ils permettent de participer à la discussion et de mobiliser des capacités d'autonomie et de responsabilité,
- ▶ **interactifs** : ils suscitent l'échange et le débat pour instaurer une dynamique de groupe.



✓ **Veillez à poser un cadre induisant la bienveillance, l'écoute et le non jugement pour que tout le monde se sente à l'aise.**

✓ **Ne pas oublier de mettre une distance avec ses propres idées reçues.**

Faire un tour de table des attentes permet ensuite d'orienter son discours d'animation.

Il est important que les participants puissent s'exprimer et apprendre des expériences de chacun, ainsi que des connaissances apportées par l'intervenant/l'outil utilisé.

## Quelques idées pour établir un climat agréable :

- ▶ **S'inclure dans le groupe**, s'asseoir autour de la table avec les participants, participer au tour de table, aux activités brise-glace, débiter l'animation en posant une question ouverte, par exemple : "Qu'évoque pour vous l'alimentation ?"
- ▶ **Proposer des denrées de convivialité** : café, thé, biscuits, eau...



## Quand on parle de prévention de la dénutrition des personnes âgées

- ▶ **Le plaisir est une thématique incontournable.**  
Elle peut être abordée sous différents angles avec plusieurs activités/outils.
- ▶ **L'hydratation** est une problématique récurrente chez les publics de seniors, il ne faut pas hésiter à l'aborder (astuces pour boire plus, alternatives à l'eau...).
- ▶ **Évitez les discours basés sur la restriction** et les adapter en fonction de son public (en cas de pathologies diriger vers un professionnel de santé).

## Idée d'expert : Intégrer de l'activité physique à l'animation

Plusieurs petites astuces permettent de rester en mouvement pendant l'animation :

- ✓ vrai/faux : je me lève quand je pense que c'est vrai, je reste assis si je pense que c'est faux
- ✓ je vais dans le fond de la salle si je suis d'accord avec cette phrase/idée/citation, je vais vers l'entrée de la salle si je ne suis pas d'accord

## À la fin de ma séance

**Il est important d'évaluer son action :**

- ▶ Les objectifs sont-ils atteints ?
- ▶ Retours et ressentis des participants
- ▶ Points positifs et négatifs
- ▶ L'outil utilisé est-il adapté ?

## Les outils d'animation

Pour animer vos séances autour de l'alimentation, vous pouvez utiliser Le Mixeur, La Tablee ou La Bonne App'. Ces outils sont disponibles en ligne ou auprès de l'équipe Bien Vivre Chez Soi.

- ▶ **Le Mixeur** est un jeu de cartes ludique pour sensibiliser à l'alimentation équilibrée.
- ▶ **La Tablee** est un jeu pédagogique pour débattre autour de situations du quotidien.
- ▶ **La Bonne App'** est un site web pour se tester et s'informer sur la dénutrition.

<https://bienvivrechezsoi.grandlyon.com/outils/>

**Pour plus d'informations ou pour aller plus loin, voici quelques sites ressources :**

**Manger bouger** → [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

**Pour bien vieillir** → [www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)

**Collectif de lutte contre la dénutrition** → [www.luttecontreladenutrition.fr](http://www.luttecontreladenutrition.fr)

**La Bonne App'** → [labonneapp.grandlyon.com](http://labonneapp.grandlyon.com)

**ANSES** → [www.anses.fr](http://www.anses.fr)

**Contact** → [bienvivrechezsoi@grandlyon.com](mailto:bienvivrechezsoi@grandlyon.com)



Document produit par l'équipe projet Bien Vivre Chez Soi à la Métropole. Les images et illustrations présentes dans ce document proviennent du projet Bien Vivre Chez Soi à la Métropole.

## Contact

### **Délégation Solidarités, Habitat et Éducation (DSHE)**

Pôle Personnes Âgées/ Personnes Handicapées

Projet en régie directe

[bienvivrechezsoi@grandlyon.com](mailto:bienvivrechezsoi@grandlyon.com)

Pour plus d'informations :

[bienvivrechezsoi.grandlyon.com](http://bienvivrechezsoi.grandlyon.com)

---

## **Métropole de Lyon**

20, rue du Lac

CS 33569 - 69505 Lyon Cedex 03

Tél : 04 78 63 40 40

[grandlyon.com](http://grandlyon.com)

**GRANDLYON**  
la métropole