



**bien vivre
chez soi**

Comment préparer une animation sur l'alimentation des seniors ?

Les essentiels pour la mise en place
d'une action collective de
prévention santé





Les 5 points à questionner avant l'animation

#1

Qui est le public cible ?

Il est important de tenir compte :

- ▶ des **profils du public** (âges, caractéristiques socio-économiques, culturelles, géographiques...).
- ▶ des **besoins** et des **attentes**.

Avant une animation, demandez-vous si votre public est en attente d'une intervention sur ce sujet et pourquoi. Différents moyens (échanges individuels, collectifs, questionnaires...) peuvent contribuer à identifier un sujet plus précis : petit budget, équilibre alimentaire, dénutrition, alimentation durable, décryptage d'étiquettes alimentaires...

Ces éléments auront un impact sur la mobilisation de votre public.

#2

Quels sont les objectifs pédagogiques ?

Ils correspondent à **ce qui va être travaillé concrètement avec votre public** et répondent aux besoins et attentes observés en amont.

Choisissez un ou deux objectifs réalisables et évaluable.

Attention à ne pas vouloir tout faire en une séance, misez sur plusieurs séances si cela est possible !

Le choix

d'un outil pédagogique
peut se faire en fonction
des objectifs de l'action.



Quelques idées d'objectifs pédagogiques

- ▶ **Questionner les représentations :**
 - Travailler sur les idées reçues sur l'alimentation et l'avancée en âge,
 - Echanger sur les représentations autour du mot "Alimentation", "Dénutrition"...
- ▶ **Transmettre des connaissances :**
 - Connaître les recommandations nutritionnelles spécifiques aux seniors,
 - Découvrir les groupes d'aliments et leurs intérêts pour la santé...
- ▶ **Développer les compétences et savoirs-faire :**
 - Réaliser une journée de repas équilibré et gourmand,
 - Savoir comment adapter son alimentation à une particularité,
 - Cuisiner un repas avec un thème spécifique,
 - Savoir lire une étiquette nutritionnelle...

Choisissez des objectifs atteignables en fonction de votre profil



#3

Comment préparer mon animation ?

Il est utile de **concevoir une trame d'animation** qui permettra d'imaginer les **activités** prévues pour chacun des **objectifs** définis, la **durée** et le **matériel** nécessaire.

Si vous utilisez un outil pédagogique, gardez en tête qu'il n'est pas l'action, il n'est qu'un moyen :

- ✓ **Prenez du temps pour vous préparer** (bonne connaissance du sujet abordé, réflexion sur le déroulement global de la séance, manière d'utiliser l'outil, intervention d'un partenaire spécifique...).
- ✓ **Pensez aux techniques d'animation** en promotion de la santé qui peuvent être utilisées en parallèle.

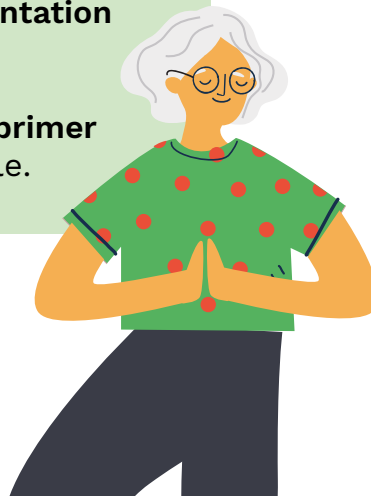
#4

Que doit-on garder en tête lors de l'animation ?

Il est important de garder en tête l'aspect **participatif** et **interactif** afin de favoriser l'autonomie et la responsabilisation. Appuyez-vous sur les ressources de votre public pour permettre au groupe d'apprendre des expériences de chacun.

Évitez les injonctions et favorisez une approche globale et positive de l'alimentation.

- ▶ **Posez le cadre** en début de séance pour garantir un climat de respect, d'écoute et de non jugement.
- ▶ N'oubliez pas que **le plaisir de manger** est un facteur clé des actions sur l'alimentation.
- ▶ **Prenez de la distance** avec vos propres pratiques alimentaires et **gardez en tête les nombreux facteurs influençant l'alimentation** (culturels, psychologiques...).
- ▶ **Laissez chaque personne libre de s'exprimer ou non** tout en faisant circuler la parole.



Quelques idées pour établir un climat agréable ?

- ▶ Introduire avec une **présentation de chaque personne** en prévoyant une activité ludique type brise glace et s'inclure dans l'activité.
- ▶ **S'asseoir autour de la table** avec le groupe.
- ▶ Proposer des denrées de **convivialité** : café, thé, biscuits...

Zoom sur la prévention de la dénutrition

- ▶ Il est particulièrement pertinent de travailler les nombreuses **idées reçues** autour de ce sujet, à l'aide d'un quiz par exemple.
- ▶ La dénutrition des seniors est souvent liée à une perte d'appétit. De nombreuses **situations à risques** peuvent y contribuer (troubles bucco-dentaire, régimes restrictifs, difficultés financières...) : abordez ces situations avec votre groupe pour mieux les anticiper ou y faire face.
- ▶ La prévention de la dénutrition fait l'objet d'un axe spécifique dans le **Plan National Nutrition Santé (PNNS)**, notamment avec la **semaine nationale de la dénutrition** qui a lieu en novembre chaque année.
- ▶ **L'activité physique** joue un rôle essentiel et complémentaire : pensez à traiter de ce sujet dans vos activités pour encourager la mise en mouvement.



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

- ✓ Vous prévoyez un quiz ? Proposez une mise en mouvement en fonction des réponses : je me lève quand je pense que c'est vrai, je reste assis si je pense que c'est faux.
- ✓ Vous prévoyez d'échanger sur un thème précis ? Proposez la version débat mouvant : je vais d'un côté de la salle si je suis d'accord avec cette phrase/ idée/citation, je vais d'un autre côté si je ne suis pas d'accord.

#5

Comment évaluer ?

Cette étape clé permet de **mesurer l'atteinte des objectifs**, de recueillir le **ressenti du groupe**, réajuster la séance et la valoriser.

- ▶ Prévoyez un temps suffisant en fin de séance.
- ▶ En fonction de votre groupe, choisissez le moyen le plus adapté : questionnaire, retour à l'oral, smiley de satisfaction, cartes des émotions...

Quelques ressources

Différents **outils pédagogiques** sur l'alimentation des seniors ont été créés dans le cadre du projet Bien Vivre Chez Soi.

Ils sont disponibles :

- en ligne sur le site :
bienvivrechezsoi.grandlyon.com
- en prêt en contactant l'équipe par mail :
bienvivrechezsoi@grandlyon.com

Nos outils

- ▶ **Le Mixeur**, pour aborder l'alimentation des personnes de plus de 60 ans.
- ▶ **La Tablee**, pour échanger autour de situations de la vie quotidienne sur l'alimentation, le lien social, l'adaptation du domicile et la santé.
- ▶ **La Bonne App'**, pour tester ses connaissances et avoir des conseils pratiques.

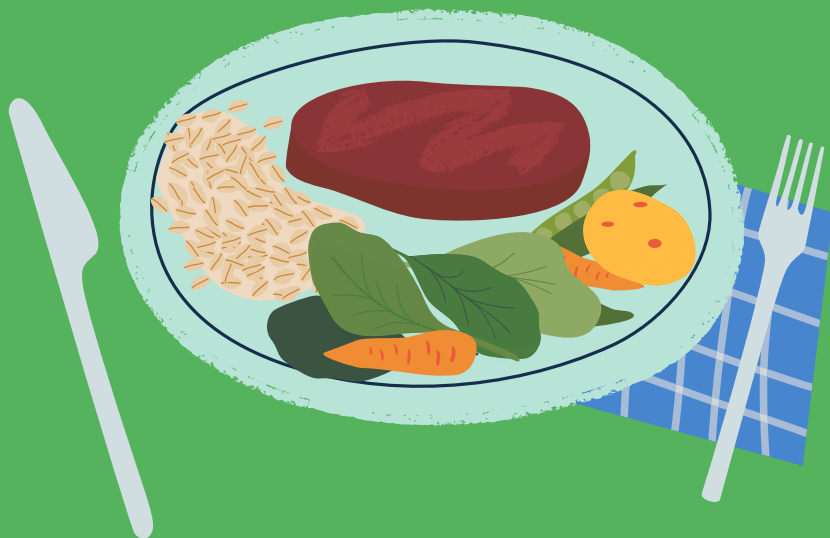
Pour plus d'informations ou pour aller plus loin sur le sujet de l'alimentation des seniors, voici quelques sites ressources :

Manger bouger → www.mangerbouger.fr

Pour bien vieillir → www.pourbienvieillir.fr

Collectif de lutte contre la dénutrition → www.luttecontreladenutrition.fr

L'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) → www.anses.fr



Document produit et illustré par par l'équipe
Bien Vivre Chez Soi.

Projet financé par la **Commission des
financeurs de la prévention de la perte
d'autonomie** de la **Métropole de Lyon.**

2026

Contact

*Délégation Solidarités, Habitat et
Éducation (DSHE)
Pôle Personnes Âgées/ Personnes
Handicapées - Autonomie
Projet en régie directe*

✉ bienvivrechezsoi@grandlyon.com

Métropole de Lyon

20 rue du Lac
CS33569 - 69505 Cedex 03
Tél : 04 78 63 40 40

grandlyon.com

📍 bienvivrechezsoi.grandlyon.com