

# Formation "Savoir Senior Santé"

## Comprendre les fondamentaux de l'équilibre nutritionnel des seniors pour mieux les accompagner

### Dossier thématique 2022



# PREAMBULE

Ce document a été réalisé à l'occasion de la formation « Savoir Senior Santé » financée par la CARSAT 13 et organisée chaque année depuis 2017 dans plusieurs villes des Bouches-du-Rhône par le CoDEPS 13, en partenariat avec Siel Bleu.

Il a pour objectif de fournir aux participants des compléments d'information en lien avec le thème de la formation.

## Table des matières

Sitographie sélective.....	3
Outils pédagogiques d'animation pour les seniors (disponibles au CoDEPS13).....	4
Sélection bibliographique (disponible au Codeps13) .....	11

**Ce document ne vise pas l'exhaustivité** : il présente une sélection de ressources disponibles au CoDEPS 13.

Les outils pédagogiques sont intégrés dans le catalogue collectif BIB-BOP, spécialisé en éducation et promotion de la santé :



<https://www.bib-bop.org/>

Prenez rendez-vous au Pôle ressources du CoDEPS 13 pour consulter/emprunter ces ressources :  
[documentation@codeps13.org](mailto:documentation@codeps13.org)

Ce dossier a été réalisé par Céline Fouga, documentaliste du CODEPS13, et les liens ont été testés le 20-06-2022.

## Sitographie sélective

<http://www.atlasduvieillissement.org/>

Données et indicateurs sur le vieillissement en région Provence-Alpes-Côte-d'Azur, réalisé par l'ORS Paca.

<https://www.carsat-sudest.fr/>

La Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (Carsat) Sud-Est accompagne les assurés fragilisés par un problème de santé ou de perte d'autonomie. Elle conseille et aide à trouver une solution adaptée à la situation des assurés dont l'état de santé affecte leur vie quotidienne ou professionnelle.

<http://www.pourbienvieillir.fr/>

Plateforme d'informations sur le bien vieillir, géré par Santé Publique France en partenariat avec l'Assurance retraite, la CNRACL, la MSA et la Sécurité sociale pour les indépendants. Ce site fourmille de conseils, informations, vidéos pour le grand public. Un espace pro est également disponible.

<https://www.santepubliquefrance.fr/la-sante-a-tout-age/la-sante-a-tout-age/bienvieillir>

Ce dossier en ligne présente le « bien vieillir », une approche globale et positive de promotion de santé et rappelle que la priorité aujourd'hui n'est plus d'allonger la durée de la vie mais d'améliorer la qualité de vie des personnes vieillissantes. Il propose une série de ressources en ligne sur la nutrition, les addictions, la santé sexuelle, la vaccination, les maladies, les traumatismes, etc.

<https://www.mangerbouger.fr/>

Ce site présente le programme national nutrition santé. Les rubriques « manger mieux » et « bouger plus » ont des sections dédiées aux personnes vieillissantes.

<https://www.cerim.org/populations/seniors/>

Le Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelle (CERIN) propose une rubrique dédiée aux seniors : brèves scientifiques, boîte à outils, brochures d'information et fiches pratiques.

<https://www.luttecontreladenutrition.fr/>

Pour lutter contre la dénutrition, le Collectif de Lutte contre la Dénutrition rassemble de nombreux acteurs de la société civile venant d'horizons différents, des associations de patients aux professionnels de santé ainsi que des aidants ou chercheurs en sciences économiques et sociales. Le site propose des actualités, des chiffres clés, des dossiers sur la dénutrition.

## Outils pédagogiques d'animation pour les seniors (disponibles au CoDEPS13)



### **PLANÈTE Promouvoir L'Activité physique en Education Thérapeutique**

Mallette pédagogique - CRES Provence-Alpes-Côte d'Azur, ARS Provence-Alpes-Côte d'Azur, 2020

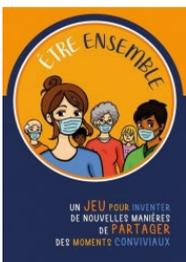
Thème(s) : Education du patient, Activité physique

Cet outil permet de promouvoir la pratique d'une activité physique adaptée et régulière auprès des patients en éducation thérapeutique, quelle que soit la pathologie concernée. Il propose des activités pour renforcer les savoirs et compétences du patient menant à la pratique d'une activité physique adaptée autour de 4 axes : identifier les freins et se motiver ; renforcer ses connaissances ; choisir une activité physique et y accéder ; planifier sa pratique. Pour chaque axe, des compétences sont identifiées et renvoient sur les fiches pédagogiques et les supports adaptés. L'intégralité du contenu de la mallette est téléchargeable.

#### Contenu

1 livret de l'utilisateur (84 p.) ; 1 photo-expression (39 photos) ; 11 jeux de cartes : 35 cartes "caractéristiques", 10 cartes "freins", 38 cartes "les raisons de ne pas pratiquer", 16 cartes "réalisme", 24 cartes "activités de la vie courante et professionnelle", 47 cartes "activités physiques", 20 cartes "d'accord/pas d'accord", 7 cartes "pause active", 33 cartes "motivations", 47 cartes "info", 12 "cartes réponses libres" ; 2 panneaux "d'accord/pas d'accord"; 6 pions ; 1 dé ; 1 plateau de jeu grand format ; 1 plateau de jeu moyen format 4 feutres effaçables ; 1 clé USB avec des supports d'activités (vidéos, diaporamas, ressources pour les intervenants)

Outil en ligne : <http://www.cres-paca.org/a/993/la-mallette-planete-un-outil-de-promotion-de-l-activite-physique-en-etp/>



### **Etre ensemble : un jeu pour inventer de nouvelles manières de partager des moments conviviaux**

Jeu - IREPS Bourgogne Franche-Comté, 2020

Thème(s) : Compétences psycho-sociales, Hygiène

"Etre ensemble" est un outil créé dans le cadre de la gestion individuelle de la Covid-19 pour soutenir l'expression des personnes âgées de plus de 60 ans. Il a pour objectif d'accompagner leur recherche de solutions pour une meilleure acceptabilité et applicabilité des gestes barrières lorsqu'ils retrouvent leurs amis et parents. Cet outil est destiné aux professionnels de l'éducation pour la santé au contact des personnes âgées et de leur entourage. Il peut également être utilisé de manière autonome en famille ou entre amis.

#### Contenu

9 cartes Situation, A carte Emotions, 2 cartes Gestes barrières

Outil en ligne : <https://ireps-bfc.org/sinformer/etre-ensemble-un-jeu-pour-reinventer-les-moments-conviviaux>



## DID ACT Box - Jeux diététiques

Jeu – Prandialib, 2018

Thème(s) : Education du patient, Alimentation

Cette boîte de quatre jeux permet d'aider les enfants diabétiques à s'approprier leur diabète et à devenir plus autonomes. Ces jeux se basent sur un système de 110 cartes parmi lesquelles des cartes aliment, matériel, problème, action et bonus. En mode jeu, le joueur incarne une personne diabétique avec pour "mission" de réaliser un plateau repas équilibré. En mode support, le participant doit mémoriser les quantités de glucides correspondant à chaque portion d'aliment.

### Contenu

110 cartes, 1 poster, 1 pion, 1 dé, 1 livret explicatif



## Prunch ! Le jeu de cartes qui met le sport dans ta poche

Jeu - S'capad santé, 2018

Thème(s) : Activité physique

Réalisé par une éducatrice sportive, spécialiste du sport adapté, ce jeu de cartes permet à toute personne de réaliser une activité physique en toute sécurité. Chaque carte est illustrée et reprend le mouvement à effectuer en détail : le nom de l'activité, la posture à prendre et le mouvement à effectuer, le temps nécessaire (symbolisé par un chronomètre), une lettre (A, B, C) informe sur la difficulté de l'exercice, le schéma du corps humain permet de voir quel muscle travaille, et des symboles informent si l'exercice fait travailler l'équilibre, la force, le cœur. De plus, des cartes "étirements" accompagnent l'outil. Elles peuvent être utilisées après une séance d'activité physique ou en séance d'assouplissement. Ces exercices peuvent être réalisés seul ou accompagné.

### Contenu

16 cartes d'étirements, 35 cartes d'exercices, 4 cartes explicatives



## Transformations

Photoexpression - Souriez vous jouez, 2018

Thème(s) : Compétences psycho-sociales

Ce photoexpression aborde les thématiques du changement. Il permet de les aborder au travers de différents cadres où s'opèrent des transformations : pour soi, dans la nature, dans le monde moderne, dans les arts, au niveau des énergies, dans l'industrie, dans le sport, en cuisine. Ces photographies libèreront la parole et l'émotion, et permettront soit de recueillir des difficultés et des attentes, soit d'identifier les envies des personnes qui vivent une transformation souhaitée ou imposée afin de pouvoir ensuite les rassurer, les accompagner dans leurs parcours.

### Contenu

68 cartes 150 x 105 mm, fotogr. en coul.



## Des récits et des vies

Jeu - Le comptoir aux histoires, 2017

Thème(s) : Compétences psycho-sociales, Relation familiale

Fondé sur des compétences psychosociales et les principes de la thérapie narrative, ce jeu a pour objectif de libérer la parole, de créer du lien et de trouver des ressources en permettant aux participants de se raconter, d'être écouté, de donner du sens aux histoires de leur vie avec émotion et poésie. Il peut être utilisé en groupe ou dans le cadre d'un entretien individuel. L'outil s'adresse à un large public, notamment les personnes âgées, les personnes handicapées, les aidants et les familles.

### Contenu

1 plateau avec 1 flèche, 100 cartes : 64 avec 4 libellés bleus, roses, verts, jaunes, 36 cartes "Parentalité" avec 1 libellé en violet, 1 notice



## Isolitude

Mallette pédagogique – Cultures & Santé, 2017

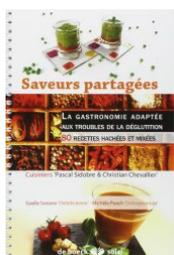
Thème(s) : Compétences psycho-sociales, Santé mentale

Cet outil permet d'ouvrir le dialogue sur la solitude et l'isolement. Les objectifs sont de : faire émerger ses représentations de la solitude et de l'isolement, découvrir d'autres points de vue que le sien sur ce sujet afin d'enrichir ses propres représentations, identifier les mécanismes individuels et sociétaux qui produisent de la solitude et de l'isolement subis et porter un regard critique sur ceux-ci, identifier des pistes d'actions individuelles et collectives pour lutter contre la solitude et l'isolement subis. L'animation est prévue pour un groupe d'adultes de 5 à 12 personnes et pour un temps de 2h minimum (ou sur plusieurs séances).

### Contenu

1 guide d'animation, 30 cartes illustrées, 1 carnet de paroles "La solitude, l'isolement et la personne âgée"

Outils en ligne : <http://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-education-permanente/item/435-isolitude.html>



## Saveurs partagées. La gastronomie adaptée aux troubles de la déglutition. 80 recettes hachées et mixées

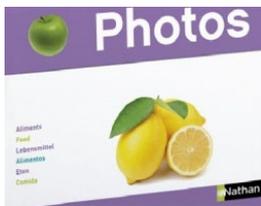
Ouvrage - De Boeck, 2017

Thème(s) : Alimentation

Cet ouvrage est destiné aux personnes souffrant de troubles de la déglutition, pour qui l'alimentation en consistance normale est devenue difficile. Il est composé d'une partie sur la gastronomie adaptée aux troubles de la déglutition suivie d'une partie sur l'équilibre alimentaire avec 80 recettes et leurs variantes (entrées, plats et desserts). Les techniques culinaires de base, les valeurs nutritionnelles des plats, des propositions de menus et des tables des recettes par type de plat et par aliment complètent l'ouvrage.

### Contenu

Ill. en coul., fotogr., 127 p.



## Imagier photos - 70 photos Aliments

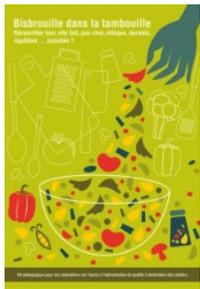
Photoexpression – Nathan, 2017

Thème(s) : Alimentation

Cet outil, composé de 70 photographies d'aliments, permet de s'approprier le vocabulaire des aliments classés en 7 familles : fruits et légumes, céréales et légumineux, laitages et fromages, matières grasses, viandes, poissons et œufs, sucreries et boissons. Chaque aliment est photographié hors contexte afin de le nommer sans équivoque.

### Contenu

70 photogr. en coul., 1 livret pédagogique



## Bisbrouille dans la tambouille. Réconcilier bon, vite fait, pas cher, éthique, durable, équilibré... possible ?

Ouvrage - Union nationale des mutualités socialistes-service promotion de la santé, 2016

Thème(s) : Alimentation

Cet outil réalisé par l'Union nationale des mutualités socialistes (à Bruxelles) est destiné à travailler les questions de l'alimentation avec un public adulte, avec des supports d'animation accessibles à un public peu alphabétisé. Il a pour objectifs de faire réfléchir aux déterminants (freins et leviers) de l'accès à une alimentation de qualité, d'envisager les possibles et les limites au changement, d'expérimenter de nouvelles attitudes, de déculpabiliser par rapport aux messages normatifs de santé publique, et de débattre avec les participants de leurs moyens d'action. L'outil est construit autour d'un guide qui propose des repères théoriques et 6 modules pour mettre en place un parcours d'animation complet. Ce parcours débute par une interrogation sur les habitudes individuelles de courses alimentaires (module 1), se poursuit par l'évocation des difficultés à manger en respectant les nombreux critères de qualité (module 2), décode les dérives publicitaires (module 3), déchiffre les étiquettes alimentaires (module 4), repère les freins au changement (module 5) et se termine par une séance conviviale de fabrication/dégustation de soupe de saison (module 6).

Outil en ligne : <http://www.alimentationdequalite.be/outils/kit-pedagogique-alimentation.html>



## Magnet santé ETP. Diabète et maladies cardiovasculaires

Mallette pédagogique - CRES Provence-Alpes-Côte d'Azur, 2016

Thème(s) : Education du patient

Cet outil permet d'intervenir lors de séances d'éducation thérapeutique du patient pour aider à la prise en charge des personnes atteintes de diabète ou des maladies cardiovasculaires. Il peut être utilisé par tout public, y compris les publics en difficulté de compréhension de la langue française. Le principe de l'outil est de placer les magnets sur des silhouettes aimantées. Des magnets au format cartes de jeu ont pour thèmes : alimentation, activité physique, facteurs de risques, examens médicaux, physiologie, symptômes, traitements, recommandations. Des magnets au format A4 illustrent les organes et les symptômes.

### Contenu

3 grands panneaux aimantés (silhouette homme, silhouette femme, 1 panneau vierge) ; 103 magnets diabète et maladies cardiovasculaires : les facteurs de risques (8 magnets), les examens (4 magnets), les organes-physiologie (8 magnets), les symptômes (9 magnets), les traitements (6 magnets), les recommandations (5 magnets), l'alimentation (44 magnets), l'activité physique (6 magnets), 3 magnets vierges, autres (10 magnets) ; 1 livret de l'utilisateur ; 1 trépied ; 1 feutre pour tableaux blancs



## MIAM©. Mon Imagier Alimentaire Multiculturel

Photoexpression - CoDES de Seine-Saint-Denis, 2015

Thème(s) : Alimentation

La vocation de cet outil est de promouvoir, auprès des populations vulnérables, une alimentation équilibrée et respectueuses de leur culture culinaire. Ce photo-expression permet d'échanger sur les habitudes alimentaires malgré la barrière de la langue.

Contenu

96 fiches illustrées et guide d'utilisation



## Les mots de l'âge

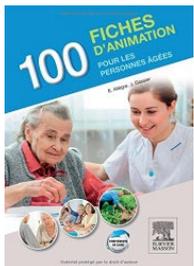
Jeu - ANPAA Nord-Pas-de-Calais, 2015

Thème(s) : Addiction, Compétences psycho-sociales

Cet outil d'animation aborde les problématiques liées à la consommation d'alcool, de tabac, de médicaments psychotropes ou de jeux d'argent et de hasard chez les seniors. Il vise à développer les possibilités de chacun à s'épanouir autrement qu'en ayant recours aux substances psychoactives. Il permet de favoriser l'expression, de garder ou développer la capacité à garder une bonne estime de soi, à trouver des plaisirs dans sa vie, à rompre l'isolement et favoriser le lien social, à prendre du recul par rapport à ses préoccupations, à renforcer la capacité à trouver des solutions aux difficultés et à demander de l'aide.

Contenu

1 chevalet, 1 cadre en bois magnétique, 26 cartes "famille, amitié, amour", 39 cartes "petits plaisirs et grands bonheurs", 24 cartes "petits tracas et grands soucis", 14 cartes "regard sur le monde", 22 cartes "voyage dans le temps", 39 cartes "mon quotidien", 1 guide d'animation, 1 dé, 60 pièces aimantées en bois (5 petites et 5 grandes de couleur noir, rouge, bleu, jaune, vert et blanc), 9 photographies couleur



## 100 fiches d'animation pour les personnes âgées

Ouvrage - Elsevier Masson, 2014

Thème(s) : Activité physique, Compétences psycho-sociales, Santé mentale

Commentaire

Cet ouvrage présente, à travers une série de 100 fiches illustrées, les techniques d'animation de la personne âgée en institution ou à domicile. Dans une première partie sont développées les notions à comprendre pour mettre en place une animation de qualité, qui corresponde aux besoins et capacités de la personne âgée. Dans une deuxième partie sont présentées les fiches d'animation, regroupées par thème : "prendre soin de soi", "créer, se recréer" et "vivre ensemble".

Contenu

Photogr., tabl., 219 p.



## Jeu de l'énergie

Jeu - Lafi Bala, 2014

Thème(s) : Alimentation, Environnement

Kit d'animation pour un jeu (d'une durée d'1h à 2h) qui amène les participants à composer leur plateau repas (comme à la cafétéria) en choisissant des fiches plats puis à calculer (grâce aux données indiquées au verso des fiches plats et de fiches de calcul) d'une part la valeur nutritionnelle et énergétique de leur repas (équilibre alimentaire), d'autre part l'impact écologique de leur menu (moyen de transport et kilomètres parcourus par les aliments choisis, gaz à effet de serre émis). Les résultats servent de base de discussion sur l'alimentation, la santé et le développement durable.

### Contenu

21 fiches plats en 20 exemplaires chacune, soit 420 fiches A5, des fiches de calculs, 1 dossier pédagogique pour l'animateur



## L'aventure sensorielle dans l'alimentation

IREPS Pays-de-la-Loire, 2013

Thème(s) : Alimentation

Cet outil en ligne vise à favoriser l'approche sensorielle dans l'éducation nutritionnelle. Cette façon d'aborder l'alimentation offre la possibilité de découvrir ou redécouvrir nos 5 sens, s'ouvrir à l'écoute des stimulations corporelles et environnementales, savoir décrire ses ressentis. L'outil est conçu autour d'un panel diversifié de supports (guide pédagogique, fiches, photo-expression, propositions d'ateliers ludiques et pratiques, exposition...) et permet d'intervenir auprès de nombreux publics.

En ligne : <https://www.irepspdl.org/aventuresensorielle/>



## La nouvelle cuisine mixée, le guide culinaire pour une pratique maîtrisée et gourmande

DVD – vidéo - Centre de recherche et d'information nutritionnelles (CERIN), 2012

Thème(s) : Alimentation

Ce Dvd-rom fournit des clefs pour mieux appréhender et maîtriser l'alimentation à texture modifiée afin de redonner aux résidents le plaisir de manger. Il s'adresse en priorité aux cuisiniers et aux personnes de salle des établissements pour personnes âgées. Il propose une partie théorique (nutrition, réglementation, convives...), des outils pour réaliser des menus (des plans alimentaires sur 3 semaines, des cartes menus, le rappel des fréquences...), des trucs et astuces avec plus de 90 recettes dont certaines filmées.

### Contenu

DVD-Rom



## Les aînés acteurs de leur santé

CD-Rom - CRES Lorraine, 2000

Thème(s) : Compétences psycho-sociales, Médicament, Alimentation

Cet outil pédagogique comporte plusieurs supports visant à promouvoir et renforcer, auprès des personnes âgées, des pratiques de santé globale et de responsabilité citoyenne : livret d'information, auto-questionnaire, fiches pratiques, photolangage. Quatre thématiques de santé sont traitées : l'alimentation, le bon usage du médicament, l'image de soi et la place citoyenne.

### Contenu

CD ROM, nécessitant Acrobat Reader, comprenant : 1 sommaire général, 1 livret connaissance, 4 fiches actions, 4 fiches auto-questionnaires, un photolangage (26 photographies noir et blanc, 20x30 cm)



## Boîte à outils. Prévention de la dénutrition chez les senior

Ouvrage - Maison de la nutrition de Champagne-Ardenne, s.d.

Thème(s) : Alimentation

Ce livret sur la dénutrition de la personne âgée compile 9 thèmes : Perte d'appétit, plateau repas, courses, difficultés à avaler, hydratation insuffisante, enrichissement de l'alimentation. Ces 6 thèmes se déclinent en 2 volets, 1 volet aidant qui permet de s'approprier la thématique et d'accompagner à l'oral la distribution du mémo à la personne à risque de dénutrition, 1 mémo à destination de la personne à risque de dénutrition qui est en format «affiche» afin de s'en servir en mémo (exemple : sur le réfrigérateur) Deux recettes sont annexées dans chaque thème, à titre d'exemple, pour mettre en application les conseils évoqués. Les 3 derniers thèmes sont uniquement destinés aux aidants : Alzheimer, idées reçues et orientation.

### Contenu

60 p.

Outil en ligne : <https://www.maison-nutrition.fr/particuliers/profil/denuitrition/>

## Sélection bibliographique (disponible au Codeps13)

### **Marcher, bouger, pédaler ! 21 propositions pour maintenir l'autonomie et vivre en bonne santé**

ZULESI Jean-Marc, Mission gouvernementale consacrée aux mobilités actives dans la lutte contre la perte d'autonomie, 2022-03-17, 50 p.

[https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/missionmobilitesactives\\_rapportvdef.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/missionmobilitesactives_rapportvdef.pdf)

Ce rapport vise à développer les mobilités actives pour lutter contre la sédentarité et retarder la dépendance des personnes âgées en perte d'autonomie et des personnes en situation de handicap. Les mobilités actives participent également à limiter le risque de chutes invalidantes chez les personnes âgées. Sont identifiés plusieurs freins qui empêchent leur développement, comme la prévalence de l'usage de la voiture, le manque d'accessibilité de la voirie et de certains équipements publics ou encore les inégalités socio-économiques. Afin de lever ces freins et de réellement promouvoir les mobilités actives dans tous les territoires, le rapport dresse 21 recommandations, structurées autour de trois axes prioritaires d'actions.

### **Programme national nutrition santé 2019-2023**

Ministère des solidarités et de la santé, 2019-09, 94p.

[https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4\\_2019-2023.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf)

Le Plan national nutrition santé n° 4 propose 5 axes : Améliorer pour tous l'environnement alimentaire et physique pour le rendre plus favorable à la santé et pour réduire les inégalités sociales de santé ; Encourager les comportements favorables à la santé ; Mieux prendre en charge les personnes en surpoids, dénutries ou atteintes de maladies chroniques ; Impulser une dynamique territoriale : d'ici 2023, dans chaque département, les initiatives locales innovantes seront valorisées et un colloque annuel sera organisé pour partager les bonnes idées ; Développer la recherche, l'expertise et la surveillance en appui de la politique nutritionnelle. Ainsi, les 55 actions du PNNS visent à atteindre en 5 ans les objectifs de santé définis par le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) portant notamment sur le statut nutritionnel des enfants et des adultes et les recommandations en matière d'alimentation et d'activité physique. De plus, le logo Nutri-Score répond à un besoin exprimé de la part des Français d'obtenir des informations nutritionnelles claires. Nutri-Score est de plus en plus utilisé mais aussi mieux identifié par les utilisateurs, révèle la 3e vague d'enquête de Santé publique France sur la connaissance et la perception des Français à l'égard du logo Nutri-Score. Le logo sera donc de plus en plus visible dans les rayons des magasins.

### **Nutrition Clinique pratique. Chez l'adulte, l'enfant et la personne âgée**

SCHLIENGER J.-L., 3è édition Elsevier Masson, 2018, 374 p.

Cet ouvrage traite de toutes les facettes de la nutrition. Il propose des informations sur la dénutrition, l'obésité, les maladies métaboliques, et rappelle les fondamentaux : les aliments, les besoins alimentaires, les modèles alimentaires, le diagnostic nutritionnel, l'activité physique, l'éducation nutritionnelle... Cette 3e édition est mise à jour et développe de nouveaux thèmes : environnement alimentation et santé ; nutrition des personnes âgées ; alimentation du sportif ; maigreur constitutionnelle ; complications métaboliques de l'infection VIH ; problèmes nutritionnels lors des pathologies neurologiques de l'adulte ; œil et nutrition ; santé buccale et nutrition.

### **Bien et bon à manger : penser notre alimentation du quotidien à l'institution**

HUGOL-GENTIAL Clémentine, Editions universitaires de Dijon, 2018, 277 p.

Cet ouvrage valorise les travaux conduits au sein du projet ALIMIS (Alimentation et lutte contre les inégalités en milieu de santé) qui vise à refléter les enjeux actuels du repas en situation hospitalière. Il pense le rapport à l'alimentation en le confrontant aux nombreux discours portés par différents acteurs sociaux : institutions de santé publique, industries agroalimentaires, médecins, experts médiatiques, journalistes... Au travers d'interview de chefs, de professionnels de l'alimentation et de la santé, d'articles concis, de recettes de cuisine et de présentations de projets et d'institutions, l'ouvrage traite du repas et de l'alimentation en s'intéressant avant tout au mangeur, à ses attentes, besoins, envies et préférences.

### **Se nourrir ou manger ? Les enjeux du repas en établissement de santé**

HUGOL-GENTIAL Clémentine, L'Harmattan, 2016, 200 p.

Cet ouvrage collectif se penche sur les repas préparés et distribués en établissement de santé. Dans une première partie, les auteurs s'intéressent à ce qui nous pousse, physiologiquement, à manger. Dans un second temps, les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) seront plus spécifiquement étudiés, alors que la troisième partie s'intéresse au suivi des publics hors de l'institution. Il s'agit ici de ne pas opposer le soin et le prendre soin, mais de penser conjointement les besoins nutritionnels et les plaisirs alimentaires.

### **Nutrition préventive et thérapeutique**

LECERF Jean-Michel, SCHLIENGER Jean-Louis Elsevier Masson, 2016, 337 p.

Cet ouvrage met en avant le rôle clé que joue l'alimentation dans le bien-être, la prévention et le traitement de nombreuses maladies. Il est constitué de deux parties : la partie "Nutrition préventive" présente un état des savoirs sur les constituants des aliments, leur effets sur la santé, les contaminants, les régimes alimentaires, l'équilibre alimentaire. La seconde partie porte sur la nutrition thérapeutique, les principes de la prescription nutritionnelle, l'assistance nutritionnelle, les troubles du comportement alimentaire, les régimes alimentaires particuliers.

### **Oser proposer une autre alimentation aux personnes âgées fragilisées. Avec des concepts de plats "Picoré" et "Savourés"**

PERRON Martine, Chronique sociale, 2012, 175 p.

Cet ouvrage propose des solutions pour répondre aux personnes très âgées en institution qui ont des difficultés pour s'alimenter au point d'être dénutries. Il fait le point sur les apports nutritionnels nécessaires aux personnes âgées et définit la dénutrition. Il analyse à la fois leurs attentes et les principales difficultés physiques et troubles de comportements alimentaires qu'elles peuvent rencontrer. Il détaille les étapes d'un plan d'action pour lutter contre leur dénutrition en EHPAD et fournit des recettes qui permettent de préparer des repas qui peuvent dégustés sans avoir besoins de couverts dits "picorés" ou qui sont composés d'aliments hachés dont la présentation est particulièrement soignée, dits "savourés".

### **Vivre au quotidien avec des troubles de la déglutition. Un guide pratique pour la personne âgée et son entourage**

RUGLIO Virginie, FUSARI Sophie, LAFAILLE-RONCORONI Virginie, De Boeck, Solal, 2012, 61 p.

Cet ouvrage permet de comprendre la déglutition et ses troubles, ainsi que les diverses techniques d'alimentation sécurisée. Il reprend les principes de la prise en charge des dysphagies oropharyngées en gériatrie. Cette prise en charge spécifique est différente de celles proposées au patient plus jeune ayant subi une chirurgie de la sphère oto-rhino-laryngologique ou victime d'un accident vasculaire cérébral, par exemple.

Les documents et ressources cités sont consultables et empruntables au Pôle ressources du Codeps13.  
Prenez rendez-vous en écrivant à : [documentation@codeps13.org](mailto:documentation@codeps13.org)