VILLE DE BISCHHEIM

SANTE VOUS BIEN ……..DANS VOTRE ASSIETTE !!

L'ALIMENTATION
UNE ALLIEE DE L'AVANCEE EN AGE

Action collective de prévention
Octobre 2018 à février 2019

Public : les seniors de 60 ans et plus

LES ENJEUX DU PROJET

- Favoriser un vieillissement sans handicap pour un maintien durable au domicile
- Favoriser le bien-être social des seniors
- Rompre l'isolement relationnel

OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Optimiser l'état de santé globale de la personne âgée par une nutrition adaptée

- Contribuer à prévenir les effets du vieillissement

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Favoriser une prise de conscience de l'impact du vieillissement physiologique sur la nutrition, des modifications de l' état nutritionnel

- Inciter la personne âgée à veiller à son équilibre alimentaire personnel

- Favoriser les liens sociaux

- Favoriser la participation sociale des seniors qui crée un sentiment d’appartenance à la cité

LES CONFERENCES

- Une conférence en octobre 2018 : **36 participants**
- Trois conférences délocalisées sur le ban communal en janvier 2019 : **61 participants**

Soit un total de **97 participants (12 hommes – 85 femmes)**

CONTENU

- Le fonctionnement du corps, ses besoins et les points clés après 60 ans :
  le ralentissement du métabolisme, un appétit réduit, la faiblesse des émonctoires.....

- Les polluants qui encrassent le métabolisme: une alimentation trop grasse ou trop sucrée, les conservateurs, les médicaments, les produits transformés

- La santé dans l'assiette

  Qu'est-ce qu'on mange aux différents moments de la journée afin de répondre à ses besoins physiologiques ?

  Quels sont les nutriments à privilégier et à éviter en fonction des besoins et capacités de son corps au petit déjeuner, déjeuner, dîner

LES ATELIERS PARTICIPATIFS ET PARTAGE DE RECETTES SANTE

Deux cycles de 3 ateliers : petit déjeuner, déjeuner et dîner

63 participants (9 hommes – 54 femmes)

60 - 69 ans = 34
70 - 79 ans = 21
80 ans et plus = 4

RICHESSE ET CONVIVIALITE

PRISE DE CONSCIENCE
DE L'IMPACT DE L'ALIMENTATION
SUR LA SANTE AU SENS HOLISTIQUE
« notre extérieur reflète notre intérieur »
Volonté de changer ses habitudes alimentaires

LES IMPACTS

DE NOUVELLES CONNAISSANCES
Se nourrir /s'alimenter
De nouveaux nutriments et mets
Quels nutriments selon le repas et ses besoins?
Importance de la salivation et de la mastication
/ satiété et digestion
Interférences du dîner sur le sommeil

ETRE A L'ECOUTE DE SON CORPS
Ne pas manger si on n' a pas faim

LES RELAIS DE MOBILISATION

- Les travailleurs sociaux
- Les services d'aide à domicile
- Les conseils citoyens
- Les bailleurs sociaux
- Les représentants des cultes
- Les associations locales
- Les bénévoles

Esther SCHMITT
Naturopathe
Formée à la nutrition et chronobiologie alimentaire

LES PARTENAIRES

LES PARTENAIRES FINANCIERS

- La Conférence des Financeurs (Fonds CNSA Caisse Nationale de Solidarité Autonomie)
- Le Conseil Départemental
- La ville de Bischheim

VILLE DE
BISCHHEIM

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

Acteur de
Mona Lisa
MOBILISATION NATIONALE
CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS