

Les **INSATIABLES**

Du bon. Du beau. Durable.

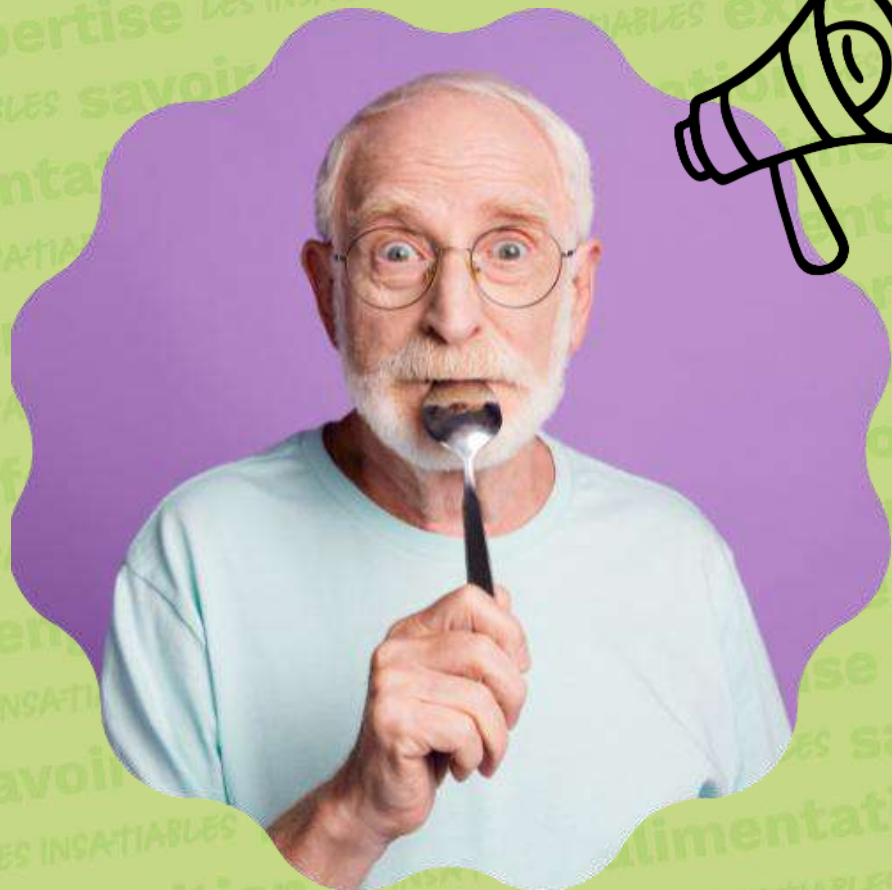
PRÉSENTATION

De la grille A l'assiette



M/01

Qui sommes
nous?



NOUS NE SOMMES
PAS TOUS ÉGAUX
VIS-À-VIS
DE L'ALIMENTATION



Notre mission est d'agir :

MOBILISER **LES ACTEURS**
ET **LES EXPERTISES** D'UN TERRITOIRE POUR
TRANSMETTRE LES
SAVOIR-FAIRE

ET PERMETTRE À CHACUN D'ADOPTER UNE
ALIMENTATION SAINE, DURABLE ET ADAPTÉE.

Depuis 2014...



+137 520 BÉNÉFICIAIRES

(dont 116 212 seniors)



Départements actifs
dans 13 régions



4 CONCOURS NATIONAUX

Chefs de restauration collective



+ 4000 ACTIONS

à destinations du grand public et
professionnels par an



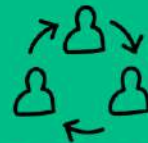
43 SESSIONS DE FORMATION

472 personnes formées



+ 1000 ETABLISSEMENTS

EHPAD, résidence autonomie, écoles,...



35 PERSONNES

partout en France



de personnes satisfaites
de nos ateliers seniors



MANIFESTE

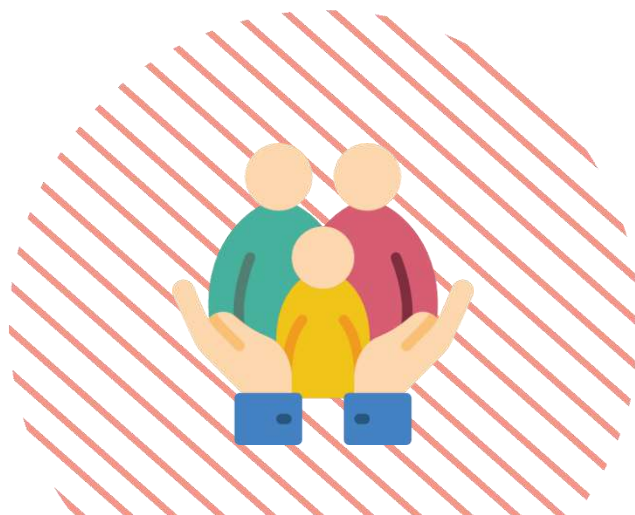
pour une restauration
collective durable



M/02

Programme aidants « de la grille à l'assiette »

Le constat d'un enjeu sociétal



8 à 10 MILLIONS

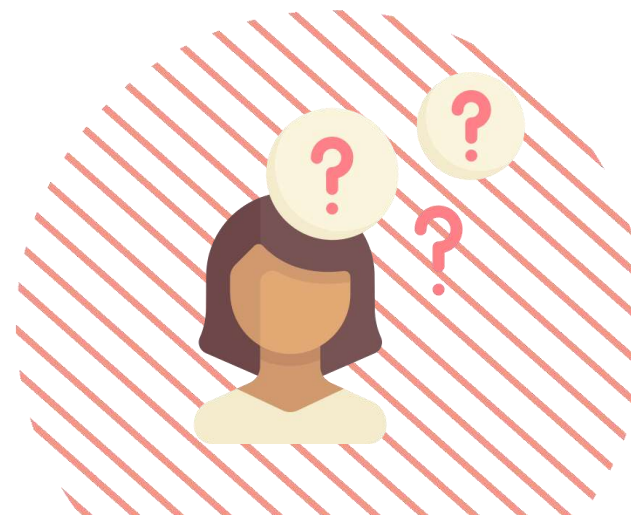
C'est le nombre d'aidants en France actuellement.

Il s'agit fréquemment des conjoints, ou des enfants



ALIMENTATION

Dû à leur quotidien chargé, la charge mentale relative aux courses et à l'élaboration des repas devient de plus en plus lourde à porter par les proches-aidants et l'alimentation finit souvent relayée au second plan des priorités.

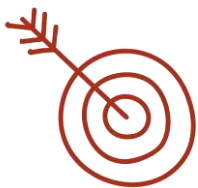


1 AIDANT SUR 2

S'estime mal informé sur son rôle

D'ailleurs, se reconnaître en tant qu'aidant est un pré-requis pour apparaître dans ces chiffres.

Le programme "De la grille à l'assiette"



Objectif : proposer des solutions aux aidants dans l'accompagnement au quotidien de leurs aidés sur les sujets de l'alimentation et la lutte contre la dénutrition



Le programme : des cycles de 4 actions conviviales et ludiques,



Public : les proches aidants de personnes de plus de 60 ans en perte d'autonomie



Mobilisation : travail avec la plateformes de répit du 65, les associations locales, les CCAS. Développement d'outils de communications (affiches, flyers, post réseaux sociaux...).

Récapitulatif du format

De la grille à l'assiette

Programme des ACTIONS

1 Parcours de la grille à l'assiette, c'est :

- **1** loto gourmand
- **1** Atelier d'échange « Bien s'organiser en cuisine »
- **2** ateliers de cuisine spécial aidants

Pour chaque atelier, il sera soit possible aux aidés d'assister à l'atelier, soit une prise en charge des aidés sera proposée



LOTO GOURMAND

OBJECTIFS

- Sensibiliser via le jeu, les seniors et les aidants aux enjeux et bienfaits d'une alimentation adaptée
- Donner l'envie aux participants de se faire plaisir lors des repas
- Promouvoir l'offre locale et son importance
- Développer les liens sociaux
- Sensibiliser sur la notion du rôle des aidants
- Proposer une activité renforçant le lien au sein du binôme aidants-aidés

DESCRIPTIF

Proposer aux participants de revenir sur les fondamentaux de l'alimentation adaptée aux aidants via un jeu bien connu de tous, le loto !

Inviter dans une grande salle communale des dizaines de seniors à jouer à un loto gourmand et faire passer des messages de prévention et messages de sensibilisation sur le rôle d'aidants tout au long de l'animation. Des lots en lien avec l'alimentation et la santé seront remis ainsi que la mise en valeur du réseau local (maraichers, chefs cuisiniers, artisans...).

EFFETS SOUHAITES

- Meilleure compréhension du lien entre alimentation et bonne santé
- Meilleure connaissance des besoins nutritionnels induits par l'âge
- Meilleure connaissance de l'offre locale et des spécificités du territoire
- Création de liens entre seniors d'un même territoire
- Reconnaissance des aidants



ATELIER 1 : ECHANGE « BIEN S'ORGANISER EN CUISINE »

OBJECTIFS

- Permettre aux aidants d'échanger sur les difficultés du quotidien
- Donner l'envie aux participants de (se!) faire plaisir lors des repas
- Donner des solutions pour organiser le temps du repas, échanger sur des outils de planification existants
- Amélioration des liens sociaux

DESCRIPTIF

- Atelier d'échange de 2h animé par une diététicienne :
 - ✓ Les participants font connaissance et échangent sur les difficultés rencontrées au quotidien sur le temps du repas
 - ✓ La diététicienne les fait réagir sur l'importance de bien cibler les besoins nutritionnels pour mieux manger
 - ✓ Echange sur comment bien s'organiser en cuisine : planifier ses repas, bien faire ses courses, anti-gaspillage, idées recettes
- Les échanges permettent de préciser les thématiques et le contenu des 2 ateliers culinaires qui suivront

EFFETS SOUHAITES

- Meilleure compréhension du lien entre alimentation et bonne santé
- Réflexion sur les besoins nutritionnels de la personne aidée et de soi-même
- Meilleure compréhension de comment s'organiser autour du temps du repas, sur l'optimisation des courses et du temps passé en cuisine
- Création de liens entre aidants d'un même territoire



ATELIERS 2 ET 3 : MISE EN PRATIQUE EN CUISINE

OBJECTIFS

- Meilleure sensibilisation des aidants aux enjeux d'une alimentation adaptée
- Donner l'envie aux participants de faire plaisir lors des repas
- Amélioration des connaissances et des compétences alimentaires
- Amélioration des liens sociaux
- Répondre aux problèmes de la préparation des repas du binôme aidants-aidés

DESCRIPTIF

Un atelier de cuisine est l'occasion de mettre en pratique les astuces pour une bonne alimentation. Il se décompose ainsi :

1. Introduction par un expert nutrition
2. Mise en pratique encadrée par le chef
3. Moment de convivialité et de dégustation

Chaque atelier abordera une thématique spécifique et leur contenu sera adapté selon les échanges de l'atelier d'échange.

EFFETS SOUHAITES

- Meilleure connaissance des besoins nutritionnels induits par l'âge
- Meilleure connaissance de la simplicité d'exécution des recettes adaptées
- Création de liens entre seniors d'un même territoire
- Meilleure identification de la qualité d'aidants des participants
- Découverte de solutions adaptées aux binômes aidants-aidés



ATELIERS ET THEMATIQUES POSSIBLES

1 - QU'EST-CE QUE TU MIJOTES ?

Thématique Dénutrition, enrichissement et environnement du repas

- Troubles de l'alimentation fréquemment rencontrés chez la personne aidée
- Enjeux de la dénutrition après 60 ans
- Solutions d'enrichissement naturel (protidique, calorique...)
- Alimentation fractionnée et équilibre alimentaire
- Environnement du repas, un allié pour stimuler l'appétit

3 - CUISINE SUR MESURE ET PLAISIR DE MANGER

Thématique Déglutition et textures modifiées

- Processus de la déglutition et prévention des fausses routes
- Les différentes textures existantes, dans quels cas les utiliser
- Recettes originales simples à mettre en œuvre
- Solutions techniques et matérielles existantes pour une assiette attrayante

2 - LA MAIN À LA PÂTE

Thématique Manger-main et dignité

- Questions de la dignité, de la propreté et du regard de l'autre
- Question de la durée du temps de repas
- Solutions matérielles et astuces existantes pour favoriser l'autonomie de la personne aidée
- Equilibre alimentaire et manger-main
- Recettes originales simples à mettre en œuvre

LIVRABLES

A l'issue du cycle d'actions, différentes ressources seront mises à disposition des aidants :

Plateforme en ligne

Guides spécial aidants

[TARN] L'ALIMENTATION AU CŒUR DU BINÔME AIDANT-AIDÉ

Bienvenue aux aidants !
Ce guide est destiné à accompagner une personne âgée et porte d'assistance et toutes personnes souhaitant s'inscrire aux spécificités du binôme aidant-aidé. Vous découvrirez et apprendrez une série d'informations et astuces pour faciliter la vie de votre aidant.

5 - Trucs et astuces pour bien s'organiser en cuisine

Magalie Romeau
Duchéenne Julia Romeau
romeaujulie@gmail.com

6 - Dignité à table et maladies neurodégénératives

Sylvie Pate
Neurogériatologue
France Alzheimer Hospitalière
04 50 01 40 14
frounce@alzheimer.fr

7 - Plateforme de répit : une solution d'accompagnement pour les aidants

Johanna Bedezan, Coordinatrice
et Sabrina Robin, Psychologue
Plateforme d'accompagnement et de répit
Fondation Aïda

Une série de vidéos réalisées avec des professionnels de santé pour approfondir les thématiques



Développés avec des professionnels :

- Rapides, sains et bons : réussir ses repas à goûts sûrs !
- Dénutrition : comprendre, prévenir, agir et accompagner
- Textures modifiées et manger main : cuisiner sur mesure et plaisir de manger

Mesure d'impact

De premiers résultats prometteurs sur nos *ACTIONS AIDANTS - AIDÉS.*

Depuis 2020, Les Insatiables proposent des actions à destination des aidants pour les aider à mieux accompagner leur aidé vers une alimentation adaptée à leurs besoins.

Besoins nutritionnels et équilibre alimentaire ¹



42,0%

des participants n'avaient pas ou peu de solutions pour enrichir les repas avant l'atelier.



PLUS DE LA MOITIÉ (58,1%)

a monté en capacité pour trouver des solutions.

Bien s'organiser en cuisine ²



27,3%

des participants n'avaient pas ou peu de solutions pour varier les recettes avant l'atelier.



PLUS DE LA MOITIÉ (53,5%)

a monté en capacité pour trouver des solutions.

Textures modifiées ³



1/3

des participants n'avaient pas ou peu de solutions, pour ne pas systématiquement mixer les repas, avant l'atelier.



QUASIMENT LA MOITIÉ

a monté en capacité pour trouver des solutions.

Manger-mains ⁴



1/3

des participants n'avaient pas ou peu de capacité à adapter les repas en manger main avant l'atelier.



LES 2/3

ont monté en capacité pour adapter les repas en manger main.

Les forces du programme

- Projet **co-construit** en collaboration avec des associations et structures d'accompagnement des aidants du territoire
- Apporte **des solutions concrètes et simples** via des **actions innovantes et ludiques aux problématiques rencontrées par les aidants** sur le temps du repas
- Le format cycle démarrant par un loto gourmand qui permet d'**adresser des publics plus éloignés des actions de prévention**, de repérer des aidants, et d'orienter sur les autres actions du cycle
- Création de **lien social** entre les participants lors d'actions conviviales
- Ateliers animés par des **professionnels de santé du territoire**
- Des **taux de satisfaction élevés** : >96% de satisfaction sur les actions aidants
- Un **apprentissage** et une **évolution des comportements** grâce aux ateliers



M/03

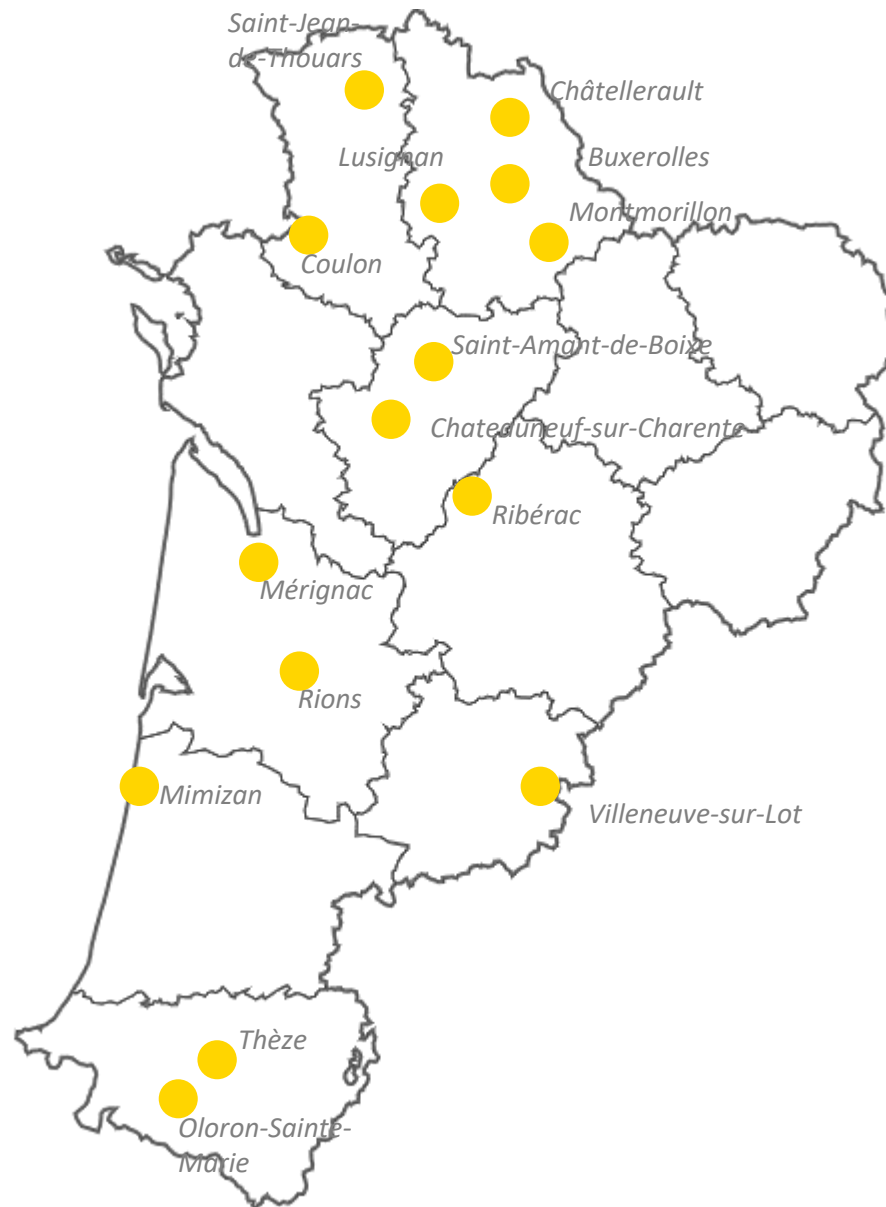
Bilan du programme aidants « de
la grille à l'assiette » déployé en
Nouvelle-Aquitaine

Cartographie

Partenaires financiers



CHARENTE
LE DÉPARTEMENT



Partenaires opérationnels :

- **FRANCE ALZHEIMER** 24, 47, 86
- **Prance Parkinson** 24, 86
- **PFR** Nord et Sud Vienne, nord et Sud Aquitaine, Sévignacq (64)
- **Mairies** de Châtelleraut, Lusignan
- **CCAS** d'Oloron-Sainte-Marie, de Buxerolles
- **CSC** la pousse, maison pour tous
- Maison des associations de VILLENEUVESUR-LOT
- Médiathèque de Ribérac
- Cassiopea
- Maison sport santé Oloron-Sainte-Marie
- Dynamique des aidants Charente
- CIF-SP
- Maison des entr'Aidants de Buxerolles

Sur 2023-2025

BILAN

- ✓ Nombre de cycles menés : **11 (+ 4 en cours)**
- ✓ Nombre de communes touchées : **15**
- ✓ Nombre de bénéficiaires touchés :
683 participations dont **85 aidants uniques** et **7 aidés**
- ✓ Taux de satisfaction des participants : **99 %**
- ✓ **98 %** ont ainsi bénéficié d'un temps de répit
- ✓ **99 %** déclarent avoir trouvé des informations utiles
- ✓ **>90 %** se sentent plus capables de mettre en place des solutions pour l'alimentation de leur aidé
- ✓ **96 %** ont gagné en motivation pour cuisiner

PROFIL DES BÉNÉFICIAIRES

- ✓ Genre
 - ✓ Femmes : **85 %**
 - ✓ Hommes : **15 %**
- ✓ Age
 - ✓ 50-60 ans : **5 %**
 - ✓ 60 – 69 ans : **35 %**
 - ✓ 70 – 79 ans : **41 %**
 - ✓ + 80 ans : **18 %**
- ✓ **30%** de bénéficiaires de l'APA

Communication – Livrables

Des fiches thématiques pour avoir un support à rapporter chez soi avec les données clés abordées lors de l'action

3 guides complets pour accompagner les aidants dans la prise en charge de leurs aidés.

Fiches recettes remises à la suite de chaque atelier culinaire

Les INSATIABLES
GroupesOS

L'assiette équilibre nécessaire après 50ans

RECETTE PROPOSÉE PAR VALÉRIE SEURANG

MISE EN ŒUVRE

Cake quinoa, fêta et légumes :

- Cuire soit dans des moules individuels soit dans un plat.
- 180° entre 15min et 30min.

Un wrap revisité :

- 3 œufs battus en omelette
- Cuire avec un peu de fromage râpé, et y coller une galette de wrap.
- Laisser refroidir. Du côté l'omelette badigeonner de 3 belles cuillères à soupe de fromage frais ou pesto.
- Garnir de grosses poignées de légumes crus râpés ou des légumes cuits selon votre envie sur une petite épaisseur.
- Rouler délicatement le wrap filmez le et laissez le prendre au frigo au moins deux heures.
- Découper soigneusement en rondelles et avec une petite brochette présenter les en sorte de sucette de wrap.

Gâteau simple :

Pour une alimentation durable

Manger local, c'est acheter des aliments dont la production se situe à - de 100km du lieu de consommation. Cela permet de savoir ce que l'on mange, de respecter l'environnement et de contribuer à l'économie locale.

15' 20' 30'

RECHERCHE
NUTRITIONNELLE

Les INSATIABLES
GroupesOS

Du bon. Du beau. Durable.
DANS L'ASSIETTE
APRÈS 60 ANS !

Cibler ses besoins nutritionnels pour mieux manger

Pourquoi prendre de bonnes habitudes ?

POUR GARDER LA SANTÉ

POUR RÉDUIRE L'EMPREINTE ENVIRONNEMENTALE

GOUTER DES BONS PRODUITS

Avec les années, nos besoins et nos habitudes alimentaires évoluent. Pour préserver son capital santé et maintenir son énergie physique et mentale, il convient d'adopter une alimentation adaptée et équilibrée et ainsi, garantir un apport nutritif nécessaire pour le bon fonctionnement de notre organisme.

DÉCOUVREZ QUELQUES CONSEILS
pour prendre soin de votre santé
grâce à votre alimentation !

MIEUX MANGER :
DE SAISON,
BIO, LOCAL...
SANS DÉPENSER PLUS

Les carnets Les insatiables
Spécial aidants accompagnant une personne âgée

Dénutrition
*Comprendre, prévenir, agir
et accompagner*

Les INSATIABLES
GroupesOS

Communication – retombées médias

Via les réseaux de nos partenaires :

- Podcast de la médiathèque de Ribérac :

https://www.libertefm.fr/podcasts/les-sentiers-bucoliques-quoi-de-neuf-a-la-mediathèque-de-riberac-en-novembre-du-05112024-29102024-5082?fbclid=IwY2xjawGXMkJleHRuA2FlbQlXMAABHTYztjzGAYQ7uqMM9UzyZYibRgViqafgRSHH0ch2ljK86-JvBduJGwDE7Q_aem_TMDIZXuIVvAocM1v4h7Kcw



Les Insatiables à Thèze : des ateliers de cuisine pour les aidants



Au centre, l'animatrice des ateliers de cuisine pour aidants, Hélène Bernier, Valérie Pêchevran.

PUBLIÉ LE 8 OCTOBRE 2024 À 9H57.



Les Insatiables à Thèze : des ateliers de cuisine pour les aidants
L'association Les Insatiables propose à la Maison de la Prévention des ateliers participatifs pou...

Les Insatiables Nouvelle-Aquitaine
Préparé par Cécile Hénaut
22k

Il reste des places pour le prochain atelier spécial aidant à Thèze (64) :

et d'échanges aidants d'octobre à décembre 2024

PROGRAMME

Inscription obligatoire auprès de l'Anceval de jour de Sauvignas : 05 58 57 85 81 ou gil.sauvignas@orange.fr

GRATUIT

10 places par atelier

Mardi 22 octobre de 14h à 16h :
• Atelier d'échange "Bien s'organiser en cuisine"
Prévention et conseil sur la gestion du repas et de sa cuisine

Mar. 22 oct. à 14h00
Atelier cuisine et échange "Bien s'organiser en cuisine"
64 Rue des Pyrénées, 64150 Thèze, France
1 participant(s) - 0 réactions(s)

Publication de Médiathèque Municipale de Ribérac



Médiathèque Municipale de Ribérac

15 janvier, 15:52 · 🌐

[🥰 C'ÉTAIT CHOUETTE !]

🍷 La semaine dernière, c'était la rentrée pour les seniors à la **Médiathèque Municipale de Ribérac** avec un atelier cuisine proposé par les Insatiables !

😊 De délicieuses odeurs sont venues chatouiller nos narines... 🧑🍳 De bonnes recettes avec un chef cuisinier au top et beaucoup de bonne humeur pour cet atelier de rentrée !

🙏 Merci aux Insatiables, au chef ainsi qu'aux nombreux participants !

LUYS & NORD-DEAREN THEZE

Des ateliers de cuisine gratuits pour les aidants de seniors

🕒 2 min • Pour y participer, les personnes intéressées sont invitées à s'inscrire auprès de la Plateforme de répit et d'accompagnement au 05 59 92 94 47 ou par mail à : pfr.sevignacq@orange.fr



Les participants lors de la dernière intervention des Insatiables. Valérie Pêchevran

L'association Les Insatiables propose deux nouveaux ateliers de cuisine

GroupesOS

Zoom sur le loto gourmand

- En moyenne : 39 participants (jusqu'à 85 participants)
- Le format ludique attire des personnes qui ne viennent pas forcément sur les formats classiques de prévention
- Sensibilisation via le quizz « suis-je un aidant » : de nouvelles personnes identifiées (non quantifié, mais retours à chaud durant l'atelier + retours partenaires)
- Opportunité pour les structures du territoire en lien avec les aidants de se présenter et se faire connaître
- Sur la majorité des cycles, 4 à 6 participants aux ateliers de cuisine et échange viennent via le loto

Évaluation, impact et perspectives

SUCCÈS

- Les témoignages recueillis confirment que les actions ont procuré de réel **temps de convivialité et de répit** pour les aidants
- La **qualité** et **le professionnalisme des intervenants** est très apprécié
- Les participants déclarent **apprendre des choses**, et souhaiter **faire évoluer leurs pratiques** suite aux ateliers
- Le **loto gourmand est** un format qui permet de **toucher un public plus large**, de faire de la **pédagogie sur ce qu'est être aidant**, et de **recruter des participants** pour les ateliers suivants
- Le public touché provient de **milieux socio-professionnels plutôt variés**
- Le **travail partenarial avec les acteurs du territoire**, qui est un facteur clé de succès
- Les participants ont pu **découvrir de nouveaux acteurs locaux** grâce à nos actions
- De nombreux participants **continuent de refaire les recettes** des ateliers de cuisine chez elles

DIFFICULTÉS & PERSPECTIVES

- La **mobilisation** reste un enjeu important, en particulier sur certains territoires
- Lors de temps d'ateliers permettant de mobiliser un grand nombre de bénéficiaires comme les lotos, il est **difficile de faire remplir un questionnaire de satisfaction par tous**
- Opportunité d'aller plus loin dans la mesure d'impact, avec une **évaluation à froid** pour **mesurer les changements** dans le temps
- Volonté de dupliquer ce format sur de nouveaux territoires, en fonction des **financements possibles**

Les INSATIABLES

Groupe SOS

CONTACTS

Cécile Biansan

Responsable Alimentation Sud-Ouest

07.87.24.01.03

Cecile.biansan@groupe-sos.org

www.lesinsatiables.org

