



# Atelier Plaisir de manger

## Sommaire des fiches « Personnes âgées dénutries »

### Séance 1

|                    |                                                                              |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Documents généraux | S1 - Annexe 1 : Questionnaire pré-atelier personnes âgées dénutries          |
| Documents généraux | S1 - Carnet de bord                                                          |
| Fiches notion      | S1 - Fiche notion « <i>Dénutrition</i> »                                     |
| Fiches pratiques   | S1 - Fiche pratique « <i>S'interroger sur les thématiques de l'atelier</i> » |
| Fiches pratiques   | S1 - Fiche pratique « <i>Recueillir les expériences difficiles</i> »         |
| Fiches recueil     | S1 - Jeu de cartes « <i>Idées reçues sur la dénutrition</i> »                |

### Séance 2

|                  |                                                                        |
|------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Fiches pratiques | S2 - Fiche pratique « <i>Analyse de mes menus</i> »                    |
| Fiches pratiques | S2 - Fiche pratique « <i>Les aliments riches en protéines</i> »        |
| Fiches pratiques | S2 - Fiche pratique « <i>J'apporte des calories et des protéines</i> » |
| Fiches notion    | S2 - Fiche notion « <i>Alimentation équilibrée et diversifiée</i> »    |

### Séance 3

|               |                                                                                     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Fiches notion | S3 - Fiche notion « <i>Alimentation, vieillissement et pathologies aiguës</i> »     |
| Fiches notion | S3 - Fiche notion « <i>Alimentation, vieillissement et pathologies chroniques</i> » |

### Séance 4

|                    |                                                                        |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Documents généraux | S4 - Triptyque personnalisé à l'atelier                                |
| Documents généraux | S4 - Annexe 2 : Questionnaire post-atelier personnes âgées dénutries   |
| Fiches recueil     | S4 - Fiche recueil « <i>Recette à enrichir</i> »                       |
| Fiches recueil     | S4 - Fiche recueil « <i>Dégustation guidée</i> »                       |
| Fiches pratiques   | S4 - Fiche pratique « <i>J'apporte des calories et des protéines</i> » |





# Atelier Plaisir de manger



## **GUIDE D'ANIMATION**

*Formations animateurs*

## Avant de se lancer

Quel que soit le niveau d'expérience de chaque animateur, il est utile de définir les points suivants avant la mise en œuvre de l'atelier :

### Nombre et profil des animateurs

**Un binôme de professionnels aux profils complémentaires est recommandé** afin de couvrir le large spectre des questions liées à l'alimentation, au vieillissement, à la dénutrition et au plaisir de manger.

### Exemples de binômes intéressants

- Médecin / diététicienne
- Diététicienne / orthophoniste
- Diététicienne / assistante sociale
- Diététicienne / APA

### Nombre de participants idéal

**Prévoir idéalement 8 participants**, afin de tenir compte du temps parfois nécessairement allongé selon le type de participant.

**De préférence un nombre pair** en raison de la création de binômes pour certaines activités.

### Profil des participants

Les participants peuvent présenter des besoins variés liés au vieillissement, à la perte d'appétit, à la perte de poids, à la fatigue, à l'isolement ou à certaines pathologies.

Pour adapter l'atelier, il peut être utile de constituer des sous-groupes selon les difficultés dominantes : nutrition, mastication ou déglutition, mobilité, troubles cognitifs, isolement, pathologies chroniques ou suites d'hospitalisation.

### Lieu envisagé

- Lieu convivial et surtout accessible/ confortable
- Éventuellement, prévoir une partie plus "cosy" pour favoriser la parole et l'échange
- Éviter la connotation médicale/ paramédicale du lieu

### Temps

**Plus le spectre est large**, plus les digressions sont nombreuses = bien gérer le temps.

**Prévoir un temps suffisant** pour que chacun puisse s'exprimer même en cas de grandes différences entre les profils.

## Se préparer



- **S'interroger de manière générale et pour soi-même sur les thèmes abordés dans l'atelier :**

Plaisir, plaisir de manger, perte ou absence de plaisir de manger.

- **Renforcer ses connaissances théoriques pour être le plus réactif possible aux questions des participants.**
- **Anticiper les thèmes ou mises en situation qui peuvent être délicats pour les participants :** Vécu de la dénutrition, peur de manger, troubles de la déglutition, isolement, fatigue, perte d'autonomie.
- **Prendre en main tout le matériel :** support de présentation, carnet de bord remis aux participants, fiches-notions, fiches-pratiques, fiches-recueil, (Sommaire en fin de document)
- **Questionner sa posture :** Accueil des expériences, écoute active, non-jugement, guidance et modération.
- **Répéter les séquences pratiques pour être à l'aise le jour J, se détendre et profiter**
- **Anticiper le temps de préparation en amont et d'installation le jour J**
- **Anticiper le temps de désinstallation après la session le jour J post-session**

## Adapter

- **Le nombre de séances** aux objectifs du programme.
- **Le temps des sessions :** ne pas trop raccourcir les temps proposés pour toujours être en mesure de recevoir la participation de chacun, notamment avec des publics fragilisés
- **Le lieu** aux différents exercices pratiques, afin que l'animateur et les participants évoluent en toute sécurité
- **Prévoir des supports lisibles**, éventuellement en police agrandie.
- **Vérifier les allergies**, aversions alimentaires et troubles de la déglutition avant toute dégustation.





Séance 1

Idées reçues

- Cette première séance permet aux participants et aux animateurs de se rencontrer.
• Elle pose le cadre de l'atelier, présente les objectifs et introduit les premières notions autour de la dénutrition, du vieillissement et du plaisir de manger.

Table with 2 columns: Objectifs de la séance, Durée, Déroulé de la séance, Consignes. It details the goals, duration (2 H 00), and a 8-step agenda for the session, including presentation of animators, participants, questionnaire, notebook, program, misconceptions, physiological aging, and conclusion.

Messages-clés à transmettre

- La dénutrition est une pathologie.
• La prévention et la correction de la dénutrition sont primordiales.
• Il ne faut pas tout rattacher au vieillissement.
• Il ne faut pas hésiter à consulter pour obtenir conseils et accompagnement.

Points de vigilance

- Prendre en compte les troubles sensoriels, notamment auditifs.
• Anticiper les troubles cognitifs connus pour maintenir la cohésion du groupe.
• Prévoir des documents en police agrandie si nécessaire.





Séance 2

Déjouer les pièges au quotidien

Cette séance aborde les qualités de l'alimentation, les apports utiles, les équivalences et les stratégies d'enrichissement permettant de conserver le plaisir de manger tout en respectant les besoins nutritionnels.

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objectifs de la séance                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>Connaître les différentes composantes de l'alimentation.</li><li>Identifier les aliments à privilégier.</li><li>Connaître les équivalences entre aliments pour conserver le plaisir de manger en respectant les recommandations.</li></ul>                                                                                  |
| Durée                                                         | 2 H 00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Déroulé de la séance                                          | Consignes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1. Rappel : calories, protéines, équilibre alimentaire 15 min | <ul style="list-style-type: none"><li>Projeter et commenter la fiche notion « Alimentation équilibrée et diversifiée ».</li><li>Recueillir les remarques et questions.</li></ul>                                                                                                                                                                                  |
| 2. Équivalences entre les produits 25 min                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Faire évoquer les équivalences supposées entre aliments et guider les échanges.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3. Analyse de mes menus 20 min                                | <ul style="list-style-type: none"><li>Analyser collectivement un ou deux menus proposés par les participants, en veillant à ne pas mettre en difficulté.</li></ul>                                                                                                                                                                                                |
| 4. Les aliments riches en protéines 20 min                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Faire classer des images d'aliments du plus riche au moins riche en protéines, puis afficher les réponses.</li></ul>                                                                                                                                                                                                        |
| 5. Enrichir les menus 20 min                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Commenter les préparations possibles et faire émerger des solutions complémentaires proposées par les participants.</li></ul>                                                                                                                                                                                               |
| 6. Conclusion 20 min                                          | Faire formuler à chaque participant une astuce réaliste à tester avant la prochaine séance : enrichissement, équivalence, collation ou organisation du repas. Compléter le carnet de bord.                                                                                                                                                                        |
| Messages-clés à transmettre                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>Rechercher les calories utiles, surtout en cas de petit appétit.</li><li>Diversifier les sources d'apport protéique pour éviter la lassitude.</li><li>Enrichir au maximum les préparations lorsque cela est nécessaire.</li><li>Consulter en cas de difficultés digestives ou de troubles du transit persistants.</li></ul> |
| Check-list logistique                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>Photos d'aliments.</li><li>Aliments de démonstration pour manipuler, créer des associations ou composer des menus.</li><li>Supports agrandis si nécessaire.</li><li>Paper-board, tableau blanc, post-it, crayons et feutres.</li></ul>                                                                                      |

Séance 3

Alimentation et vieillissement

Cette séance aide à distinguer vieillissement physiologique et vieillissement pathologique, à repérer les changements alimentaires possibles et à savoir quand demander conseil ou soin.



|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objectifs de la séance                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Comprendre les notions de vieillissement physiologique et de vieillissement pathologique.</li><li>Comprendre les modifications possibles de l'alimentation dans ces deux contextes.</li><li>Savoir adapter ou réadapter son alimentation.</li></ul>                              |
| Durée                                  | 2 H 00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Déroulé de la séance                   | Consignes                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1. Introduction 10 min                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Demander ce qu'évoquent les termes vieillissement physiologique et vieillissement pathologique.</li></ul>                                                                                                                                                                        |
| 2. Vieillissement physiologique 30 min | <ul style="list-style-type: none"><li>Faire émerger les modifications connues : sensorialité, métabolisme, activité physique, appétit, digestion.</li></ul>                                                                                                                                                            |
| 3. Vieillissement pathologique 30 min  | <ul style="list-style-type: none"><li>Évoquer les épisodes aigus et les pathologies chroniques ou évolutives, ainsi que leurs effets sur l'alimentation. Fiche notion « Alimentation, vieillissement et pathologies aiguës » et Fiche notion « Alimentation et pathologies chroniques du vieillissement »</li></ul>    |
| 4. Adapter son alimentation 30 min     | <ul style="list-style-type: none"><li>Rechercher des solutions adaptées à chaque situation : troubles aigus, troubles chroniques, fatigue, appétit réduit, digestion, déglutition.</li></ul>                                                                                                                           |
| 5. Questions / réponses 15 min         | <ul style="list-style-type: none"><li>Identifier les signaux d'alerte à ne pas négliger et les relais possibles.</li></ul>                                                                                                                                                                                             |
| 6. Ouverture vers la séance 4 5 min    | <ul style="list-style-type: none"><li>Inviter chaque participant à préparer une recette enrichie à partir d'une recette classique et à l'apporter à la séance suivante.</li></ul>                                                                                                                                      |
| Messages-clés à transmettre            | <ul style="list-style-type: none"><li>Ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionne pas forcément pour une autre.</li><li>Les solutions doivent être personnalisées.</li><li>L'échange permet d'élargir l'éventail des solutions et de trouver ou retrouver le plaisir de manger.</li></ul>                        |
| Check-list logistique                  | <ul style="list-style-type: none"><li>Adapter le lieu aux dégustations proposées.</li><li>Demander la recette initiale et la recette enrichie.</li><li>Lister clairement les ingrédients pour éviter les problèmes d'aversion ou d'allergie.</li><li>Être attentif aux troubles éventuels de la déglutition.</li></ul> |



Séance 4
Trucs, astuces et recettes

- Cette dernière séance est un moment de partage et de mise en application. Elle permet aux participants de présenter ce qui fonctionne pour eux et de consolider leurs stratégies pour enrichir les plats et préserver le plaisir de manger.

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objectifs de la séance                                   | <ul style="list-style-type: none"><li>Maîtriser les moyens d'enrichir ses plats en calories et/ou en protéines.</li><li>Partager des recettes et astuces concrètes.</li><li>Consolider les apprentissages du cycle.</li></ul> |
| Durée                                                    | 2 H 00                                                                                                                                                                                                                        |
| Déroulé de la séance                                     | Consignes                                                                                                                                                                                                                     |
| 1. Accueil des participants et de leur recette<br>20 min | <ul style="list-style-type: none"><li>S'assurer des bonnes conditions de conservation, de préparation et de réchauffage pour chaque recette.</li></ul>                                                                        |
| 2. Dégustation<br>1h                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Distribuer les fiches de dégustation guidée et les remplir au fur et à mesure des dégustations.</li></ul>                                                                               |
| 3. Discussion de groupe<br>15 min                        | <ul style="list-style-type: none"><li>Faire émerger les découvertes, les astuces et les adaptations possibles.</li></ul>                                                                                                      |
| 4. Réflexion personnelle<br>10 min                       | <ul style="list-style-type: none"><li>Inviter chaque participant à noter ce qu'il souhaite retenir et réutiliser.</li></ul>                                                                                                   |
| 5. Supports de fin d'atelier<br>10 min                   | <ul style="list-style-type: none"><li>Distribuer l'annexe 2 et le triptyque. Récupérer le questionnaire complété.</li></ul>                                                                                                   |



|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Messages-clés à transmettre | <ul style="list-style-type: none"><li>Ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionne pas forcément pour une autre.</li><li>Une approche personnalisée est essentielle.</li><li>Partager les expériences permet d'élargir les solutions et de retrouver le plaisir de manger.</li><li>Il ne s'agit pas d'un concours : chacun apporte ce qui lui est familier et utile.</li></ul>                                                               |
| Check-list logistique       | <ul style="list-style-type: none"><li>Lieu adapté au stockage et à la dégustation des recettes.</li><li>Stock de fiches de dégustation guidée.</li><li>Questionnaire post-atelier et triptyque imprimés.</li><li>Matériel de service : assiettes, verres, couverts, serviettes.</li><li>Vérification de la chaîne du froid et des allergènes.</li><li>Faire noter les allergènes / précautions alimentaires sur chaque recette apportée</li></ul> |





# Atelier Plaisir de manger

---

## Composé de :

Ce kit a été élaboré sous l'impulsion de l'**ARS Île-de-France** et du groupe de travail pluriprofessionnel « Dénutrition ».

- **AFDN** - Association Française des Diététiciens Nutritionnistes
- **ANOSMIE.org** - Association de patients
- **URPS** - Orthophonistes Île-De-France
- **ROMDES** - Le Réseau Obésité Dénutrition

## Rédacteurs :

- **Florence FOUCAUT** - Diététicienne
- **Stéphanie COUESNON** - Orthophoniste

---

Romdes



Anosmie.org



# Atelier Plaisir de manger

**Questionnaire pré-atelier** Version Personnes âgées dénutries

À remplir par chaque participant et à remettre à l'animateur

## Informations

Code du participant : \_\_\_\_\_

*Ce questionnaire est anonyme.*

*Les réponses sont utilisées uniquement pour adapter et évaluer l'atelier, puis conservées pendant la durée nécessaire à cette évaluation. Afin de comparer les réponses avant et après l'atelier, renseignez le même code personnel sur les deux questionnaires.*

## Vos habitudes alimentaires

**Prenez-vous plaisir à manger en général ?**

(Cochez les cases correspondantes)

- ☐ Oui, souvent
- ☐ Rarement
- ☐ Parfois
- ☐ Non

**À quelle fréquence prenez-vous 3 repas par jour ?**

- ☐ Tous les jours
- ☐ Souvent
- ☐ Parfois
- ☐ Jamais

**Mangez-vous entre les repas (collations) ?**

- ☐ Oui
- ☐ Non

**Si oui, précisez :**

---



---



---

**Avez-vous des difficultés à cuisiner ou à vous faire des repas ?**

- ☐ Oui
- ☐ Non

**Si oui, lesquelles ?**

---



---



---





# Atelier Plaisir de manger

*Questionnaire pré-atelier* Version Personnes âgées dénutries

À remplir par chaque participant et à remettre à l'animateur

## Votre plaisir alimentaire

Quels sont les aliments que vous aimez le plus ?

---



---



---

Y a-t-il des aliments que vous n'aimez pas ou que vous évitez ?

---



---



---

Vous arrive-t-il de manquer d'appétit ?

- ☐ Oui, souvent  
☐ Rarement

- ☐ Parfois  
☐ Jamais



Dans quelles situations ressentez-vous le plus de plaisir en mangeant ?

- ☐ En groupe / avec d'autres personnes  
☐ Seul(e)  
☐ Quand le plat est un plat préféré

- ☐ En famille  
☐ Lors de repas festifs  
☐ Autre : \_\_\_\_\_

## Confort et capacités alimentaires

Avez-vous des difficultés pour mâcher ?

- ☐ Oui ☐ Non

Avez-vous des difficultés pour avaler ?

- ☐ Oui ☐ Non

Portez-vous un appareil dentaire ?

- ☐ Oui ☐ Non

Avez-vous des problèmes de goût ou d'odorat ?

- ☐ Oui ☐ Non

Si oui, précisez \_\_\_\_\_

---



---



---



# Atelier Plaisir de manger

*Questionnaire pré-atelier* Version Personnes âgées dénutries

À remplir par chaque participant et à remettre à l'animateur

## Hydratation

**Buvez-vous au moins 4 à 6 verres d'eau par jour ?**

☐ Oui

☐ Non

**Préférez-vous certaines boissons ?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Vos attentes pour l'atelier

**Qu'aimeriez-vous apprendre ou améliorer grâce à l'atelier « *Plaisir de manger* » ?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Souhaiteriez-vous découvrir :**

☐ De nouvelles recettes faciles

☐ Des jeux / activités autour du goût

☐ Des conseils pour adapter la texture des aliments

☐ Des astuces pour retrouver l'appétit

☐ Des conseils pour manger plus équilibré

☐ Autre : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Avez-vous des questions particulières ?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Merci pour votre participation !  
Votre avis nous aidera à préparer  
un atelier agréable et utile.



# Atelier **Plaisir de manger**



## ***CARNET DE BORD***

*Réflexion individuelle*

# CARNET DE BORD

Réflexion individuelle

## À quoi sert ce carnet ?

- Noter ce qui vous parle, vos questions et vos idées.
- Repérer ce qui vous aide au quotidien : astuces, recettes, organisation.
- Choisir une petite action réaliste à tester entre deux séances.

## Ce cycle se compose de 4 séances

- Séance 1 : Idées reçues sur la dénutrition
- Séance 2 : Déjouer les pièges au quotidien
- Séance 3 : Alimentation et vieillissement
- Séance 4 : Trucs, astuces et recettes

## Informations

Code du participant : \_\_\_\_\_

*Ce carnet est personnel et conservé par le participant ; il n'est pas collecté par l'animateur.*



## 4 séances

**Séance 1** \_\_\_\_\_ **Date**...../...../.....

**Séance 2** \_\_\_\_\_ **Date**...../...../.....

**Séance 3** \_\_\_\_\_ **Date**...../...../.....

**Séance 4** \_\_\_\_\_ **Date**...../...../.....

# CARNET DE BORD

Réflexion individuelle

Version  
Personnes âgées dénutries

## Séance 1

**Animateurs** \_\_\_\_\_ **Date** ...../...../.....

## Idées reçues sur la dénutrition

### Objectifs

- Faire le point sur les connaissances sur l'alimentation.
- Faire le point sur les conséquences du vieillissement physiologique sur l'alimentation et le plaisir de manger.
- Reconnaître les situations à risque de provoquer ou d'aggraver une dénutrition.

Ce que je retiens aujourd'hui :

Mes questions :

### Mes difficultés actuelles

Petit appétit / repas sautés

Fatigue lors de la préparation des repas

Repas souvent pris seul(e)

Problèmes dentaires / douleurs

Difficultés à mâcher ou à avaler

Constipation / inconfort digestif

Budget ou courses difficiles

Perte de goût / odorat

### Mon action / mon essai d'ici la prochaine séance

Je choisis une chose simple à tester

Quand ?

Avec qui ?

Comment ?

Ce qui pourrait m'aider



### Messages-clés

- La dénutrition est une pathologie.
- La prévention et la correction sont primordiales.
- Il ne faut pas tout rattacher au vieillissement.
- Il ne faut pas hésiter à consulter pour obtenir conseils et accompagnement.

### Notes personnelles

Séance 2

Animateurs \_\_\_\_\_

Date ...../...../.....

## Déjouer les pièges au quotidien

### Objectifs

- Connaître les différentes composantes de l'alimentation.
- Connaître les aliments à privilégier.
- Connaître les équivalences entre les aliments pour conserver le plaisir de manger en respectant les recommandations.

Ce que je retiens aujourd'hui :

Mes questions :

### Mes repères et idées à tester

Aliments/protéines que j'aime

Idées d'enrichissement à essayer

Équivalences utiles

Ce que je vais changer dans un repas cette semaine

### Notes personnelles

---



---



---



---

### Messages-clés

- Rechercher les calories utiles, surtout en cas de petit appétit.
- Diversifier les sources d'apports protéiques pour éviter la lassitude.
- Enrichir au maximum les préparations.
- Consulter en cas de difficultés de digestion ou de transit.



# CARNET DE BORD

Réflexion individuelle

Séance 3

Animateurs \_\_\_\_\_

Date ...../...../.....

## Alimentation et vieillissement

### Objectifs

- Comprendre les notions de vieillissement physiologique et pathologique.
- Comprendre les modifications possibles de l'alimentation dans ces deux contextes.
- Savoir comment adapter ou réadapter son alimentation.

Ce que je retiens aujourd'hui :

Mes questions :

### Adapter mon alimentation : ce qui me concerne

Quand je suis fatigué(e) ou malade, je peux

Si j'ai moins d'appétit, je peux

Si j'ai des difficultés à mâcher ou à avaler, je peux

Autres adaptations personnelles

### Mon action / mon essai d'ici la prochaine séance

Je choisis une chose simple à tester

Quand ?

Avec qui ?

Comment ?

Ce qui pourrait m'aider

### Notes personnelles

---



---



---



---



### Messages-clés

- Ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionne pas forcément pour une autre.
- Une approche personnalisée est importante.
- Échanger permet d'élargir l'éventail des solutions et de retrouver du plaisir à manger.

## Trucs, astuces et recettes

### Objectifs

Maîtriser les moyens d'enrichir ses plats en calories et/ou en protéines.

Ce que je retiens aujourd'hui :

Mes questions :

### Dégustation / recettes

Nom de ma recette

Ingrédients principaux

Comment j'ai enrichi ma recette

Ce que j'ai aimé / moins aimé

Idées récupérées des autres

Mes deux actions réalistes à poursuivre après l'atelier

### Mon action / mon essai d'ici la prochaine séance

Je choisis une chose simple à tester

Quand ?

Avec qui ?

Comment ?

Ce qui pourrait m'aider

### Notes personnelles



### Fin d'atelier

- Je complète le questionnaire post-atelier remis par l'animateur.
- Je conserve ce carnet pour retrouver mes astuces et mes objectifs.

### Messages-clés

- Je consolide mes apprentissages
- Je choisis deux actions réalistes
- J'identifie les ressources et relais qui peuvent m'aider



### Composé de :

Ce kit a été élaboré sous l'impulsion de l'**ARS Île-de-France** et du groupe de travail pluriprofessionnel « Dénutrition ».

- **AFDN** - Association Française des Diététiciens Nutritionnistes
- **ANOSMIE.org** - Association de patients
- **URPS** - Orthophonistes Île-De-France
- **ROMDES** - Le Réseau Obésité Dénutrition

### Rédacteurs :

- **Florence FOUCAUT** - Diététicienne
- **Stéphanie COUESNON** - Orthophoniste



# Atelier Plaisir de manger

## Dénutrition

Version Personnes âgées dénutries

### 1. Définition

Selon la Haute Autorité de Santé (HAS), la dénutrition correspond à un état de déséquilibre nutritionnel, caractérisé par un bilan énergétique et/ou protéique négatif.

Cette définition met l'accent sur un déséquilibre nutritionnel, une insuffisance des apports énergétiques et/ou protéiques, et sur le fait que cet état altère le fonctionnement de l'organisme.

La dénutrition survient lorsque l'organisme manque d'énergie ou de nutriments essentiels, notamment protéines, vitamines et minéraux. Elle peut entraîner une perte de masse musculaire, une baisse des défenses immunitaires et un affaiblissement général.

#### Elle peut survenir :

- par apports insuffisants ;
- par besoins augmentés : maladie, chirurgie, infection... ;
- par mauvaise absorption des nutriments ;
- ou par l'association de plusieurs de ces facteurs.

### 2. Conséquences de la dénutrition

#### Conséquences physiques

- Perte de muscle, sarcopénie.
- Fatigue intense.
- Perte de poids involontaire.
- Faiblesse, difficultés à marcher, risque de chute accru.
- Retard de cicatrisation.
- Risque de chutes et de fractures.
- Diminution de l'autonomie.

#### Conséquences immunitaires

- Risque accru d'infections.
- Récupération plus lente.
- Risque accru d'hospitalisation.

#### Conséquences métaboliques

- Diminution du métabolisme.
- Carences en vitamines et minéraux.

#### Conséquences psychologiques

- Apathie, irritabilité.
- Perte d'intérêt pour l'alimentation.
- Dépression possible.



# Atelier Plaisir de manger

## Dénutrition

Version Personnes âgées dénutries

### 3. Signaux d'alerte

#### Signaux cliniques

- Perte de poids involontaire :  $\geq 5\%$  en 1 mois ou  $\geq 10\%$  en 6 mois.
- Vêtements ou bagues devenus trop larges.
- Diminution de la force musculaire : difficulté à se lever d'une chaise, fatigue anormale.
- Diminution de l'appétit ou perte d'envie de manger.
- Troubles digestifs : nausées, vomissements, diarrhées.

#### Quand s'inquiéter ?

- Perte de poids involontaire, même modérée.
- Appétit diminué depuis plusieurs jours.
- Repas sautés ou portions très réduites.
- Fatigue inhabituelle, baisse de force ou chutes.
- Difficultés à mâcher ou à avaler.
- Difficultés à faire les courses, cuisiner ou préparer les repas.
- Isolement ou repas pris seul(e) de façon répétée.

En cas de doute, il est important d'en parler rapidement à un professionnel de santé afin d'adapter l'alimentation et d'éviter l'aggravation de la dénutrition.

#### Signaux alimentaires

- Absence de vraie faim.
- Portions très petites.
- Oubli régulier des repas.
- Difficulté à mastiquer ou à avaler.
- Refus de certains aliments riches en protéines.

#### Signaux comportementaux

- Isolement.
- Perte d'intérêt pour la cuisine.
- Changement d'humeur.
- Abandon des courses ou des repas préparés.

### 4. Quand s'inquiéter ?

#### La dénutrition doit être envisagée si une personne :

- Mange moins de la moitié de ses besoins pendant plus de 3 jours ;
- Perd du poids sans le vouloir ;
- Paraît affaibli ou se fatigue vite ;
- vient de traverser une maladie, une chirurgie, une infection, ou présente une fragilité liée à l'âge.



# Atelier Plaisir de manger

*S'interroger sur les thématiques de l'atelier*

*Outil de préparation de l'animateur - non destiné à être remis aux participants*

## Plaisir

### Définir le plaisir

**Qu'est-ce que le plaisir pour vous ?**  
Est-ce une sensation physique, une émotion, une expérience mentale ?

### Identifier les sources de plaisir

**Quelles activités, personnes ou situations vous procurent du plaisir ?** Comment ces éléments influencent-ils votre bien-être ?

### Réfléchir à la durée

**Le plaisir est-il éphémère ou durable ?**  
Comment cela influence-t-il votre perception de la vie ?

### Repérer les influences

**Comment le plaisir influence-t-il vos choix et vos comportements ?**  
Quels repères vous aident à faire des choix qui vous conviennent ?

### Trouver un équilibre

**Quels éléments soutiennent ou freinent votre plaisir ?**  
Comment trouver un équilibre entre plaisir, besoins, valeurs et contexte ?

## Manger

### Manger : se nourrir ou plus encore ?

**Manger peut être une expérience sensorielle qui engage le corps, l'esprit et les émotions.**  
La nourriture est souvent associée aux souvenirs, aux rassemblements, à une culture ou à une tradition.

### Choix

**Qu'est-ce qui nous pousse à choisir certains aliments plutôt que d'autres ?**

### Influences

**Comment notre environnement, notre éducation et nos valeurs influencent-ils nos habitudes alimentaires ?**

### Nourriture, santé, éthique, durabilité

**Quelle est notre relation avec la nourriture, son impact sur notre bien-être et celui de la planète ?**

### Plaisir / art

**Manger peut également être un acte de plaisir, une forme d'art et une manière d'explorer de nouvelles saveurs et textures.**



# Atelier Plaisir de manger

*S'interroger sur les thématiques de l'atelier*

## Notes personnelles





# Atelier Plaisir de manger

## *Recueillir les expériences difficiles*

Outil de préparation de l'animateur - non destiné à être remis aux participants

### Créer un cadre sécurisant

**Établir des règles au début de l'atelier :** respect mutuel et écoute sans interruption, pour instaurer un climat de confiance.

### Confidentialité

**Rappeler que ce qui est partagé dans l'atelier est et reste confidentiel.**  
Demander à tous les participants de respecter cette confidentialité.

### Écoute active

**Être pleinement présent et attentif**  
Reformuler pour s'assurer de la bonne compréhension. Utiliser des gestes d'encouragement pour montrer l'intérêt porté aux expériences confiées.

### Neutralité

**Rester neutre, éviter de porter des jugements.**  
Créer un espace de liberté d'expression et de partage sans crainte de critiques, réactions négatives.

### Encourager l'expression des vécus difficiles

**Encourager les participants à partager leurs expériences,** même difficiles, en soulignant que cela peut être une étape dans la compréhension, l'évolution.

### Être conscient de soi

**Réfléchir à votre propre posture et à vos émotions.**  
Être conscient de l'impact que votre attitude peut avoir sur les participants et s'ajuster en conséquence.

### Techniques de facilitation

#### Partage en petits groupes

L'utilisation de supports visuels peut faciliter le partage d'expériences difficiles.

### Respect des limites

**Être attentif aux signaux non verbaux et respecter les limites des participants.**  
Proposer des alternatives à la prise de parole comme d'écrire son témoignage pour qu'il soit lu par l'animateur ou une personne de son choix par exemple.

### Clôturer avec soin

Prendre le temps de remercier les participants pour leur partage. Rappeler que la prise de parole reste facultative. Proposer, si besoin, un temps d'échange individuel après l'atelier. Orienter vers un professionnel adapté lorsque la situation le nécessite.

### Empathie

**Reconnaître les émotions des participants et valider leurs sentiments**  
ex : « Je comprends que cela a dû être très difficile pour vous »



Atelier

# Plaisir de manger

*Recueillir les expériences difficiles*

## Notes personnelles





# Atelier Plaisir de manger

*Idées reçues sur la dénutrition*

*Version Personnes âgées dénutries*

## Objectif

Identifier le vrai du faux autour de la dénutrition afin de déconstruire les idées reçues et de favoriser une meilleure compréhension des situations à risque.

## Déroulé proposé

1. Faire piocher une carte au premier participant.
2. Le participant lit l'idée reçue et dit ce qu'il en pense : vrai, faux, pourquoi ?
3. Faire réagir le groupe.
4. L'animateur apporte les éléments de réponse et reformule les messages clés.



1

VRAI ou FAUX ?



Les produits laitiers sont à éviter quand on vieillit.

2

VRAI ou FAUX ?



C'est normal de maigrir quand on vieillit.

3

VRAI ou FAUX ?



Quand on a un peu de ventre, on ne peut pas être dénutri.

4

VRAI ou FAUX ?



La dénutrition, ça se voit tout de suite.

5

VRAI ou FAUX ?



Si on n'a pas faim, c'est qu'on n'a pas besoin de manger.

6

VRAI ou FAUX ?



Il suffit de se forcer à manger.

7

VRAI ou FAUX ?



Les compléments nutritionnels oraux, c'est pour les cas graves seulement.

8

VRAI ou FAUX ?



La dénutrition, c'est juste une question d'alimentation.

9

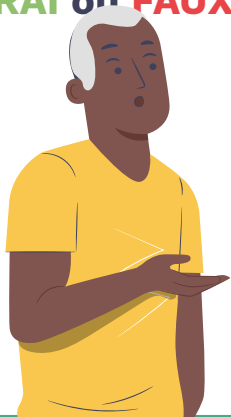
VRAI ou FAUX ?



Si on mange à tous les repas, on n'est pas dénutri.

10

VRAI ou FAUX ?



Si on ne perd pas de poids, il n'y a pas de dénutrition.

11

VRAI ou FAUX ?



La dénutrition, ce n'est pas grave, ça va passer tout seul.

12

VRAI ou FAUX ?



Le soir, une soupe et un yaourt, ça suffit.

1

Les produits laitiers sont à éviter quand on vieillit.

FAUX

Sauf avis médical ou intolérance, ils peuvent aider à couvrir les besoins en protéines et en calcium. Ils peuvent être adaptés selon les goûts et la tolérance.

2

C'est normal de maigrir quand on vieillit.

FAUX

Le vieillissement peut s'accompagner d'une perte musculaire, mais il ne justifie pas une perte de poids importante. La perte de poids augmente le risque de chutes, d'infections et de perte d'autonomie.

3

Quand on a un peu de ventre, on ne peut pas être dénutri.

FAUX

On peut être en surpoids et dénutri. La perte de masse musculaire peut être difficile à repérer.

4

La dénutrition, ça se voit tout de suite.

FAUX

Elle peut être invisible. Les indices sont notamment la fatigue, la perte d'appétit, les vêtements plus larges et la baisse de force.

5

Si on n'a pas faim, c'est qu'on n'a pas besoin de manger

FAUX

Le manque d'appétit est un symptôme. La personne a toujours besoin d'énergie pour se maintenir en forme et se soigner.

6

Il suffit de se forcer à manger.

FAUX

Se forcer est souvent contre-productif. Il vaut mieux fractionner les repas, enrichir les plats et proposer des collations adaptées.

7

Les compléments nutritionnels oraux, c'est pour les cas graves seulement.

**FAUX**

Ils peuvent être utiles dès les premiers signes de dénutrition ou en prévention d'un risque identifié, sur avis professionnel.

8

La dénutrition, c'est juste une question d'alimentation.

**FAUX**

De nombreux facteurs interviennent : douleurs, maladies aiguës ou chroniques, troubles bucco-dentaires, troubles respiratoires, isolement, difficultés émotionnelles.

9

Si on mange à tous les repas, on n'est pas dénutri.

**FAUX**

On peut manger régulièrement mais en quantité insuffisante ou avec des apports trop pauvres en énergie ou en protéines.

10

Si on ne perd pas de poids, il n'y a pas de dénutrition.

**FAUX**

La dénutrition peut débuter par une perte de masse musculaire, de force ou d'appétit, avant une perte de poids visible.

11

La dénutrition, ce n'est pas grave, ça va passer tout seul.

**FAUX**

La dénutrition s'aggrave si elle n'est pas prise en charge. Elle augmente les risques de chutes, infections, retard de cicatrisation et hospitalisation. Il faut en parler rapidement au médecin, au pharmacien ou au/à la diététicien(ne).

12

Le soir, une soupe et un yaourt, ça suffit.

**FAUX**

Un dîner doit être suffisamment complet, notamment en calories et en protéines, surtout en cas de maladie ou de fragilité.





# Atelier Plaisir de manger

## Analyse de mes menus

Version Personnes âgées dénutries

S2 - Fiche Pratique

### Objectif

Analyser les dîners des 3 à 7 derniers jours afin d'identifier les pistes d'amélioration possibles.

### Ce que j'ai consommé au dîner ces 7 derniers jours

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|       |       |          |       |          |        |          |
|       |       |          |       |          |        |          |
|       |       |          |       |          |        |          |
|       |       |          |       |          |        |          |

### Analyse

#### Structure du repas

---

---

---

#### Apport calorique

---

---

---

#### Quantité

---

---

---

#### Apport protéique

---

---

---

#### Diversification

---

---

---

#### Comment améliorer mon repas ?

---

---

---



# Atelier Plaisir de manger

## Les aliments riches en protéines

Version Personnes âgées dénutries

### Objectif de l'activité

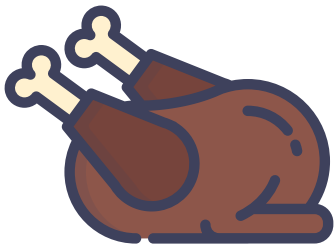
Découper les images ou utiliser les cartes aliments, puis demander aux participants de les classer selon leur teneur en protéines. L'objectif est de repérer les aliments les plus intéressants pour enrichir l'alimentation au quotidien.

### Consigne animateur

- Faire classer les aliments du plus riche au moins riche en protéines.
- Faire comparer les réponses entre participants.
- Revenir sur les équivalences possibles pour éviter la lassitude.
- Adapter les propositions aux goûts, aux capacités de mastication et à la tolérance digestive.

### Aliment / portion

1



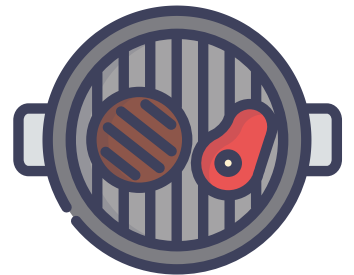
100 g de poitrine de  
**poulet** rôtie

2



100 g de **bœuf** cuit

3



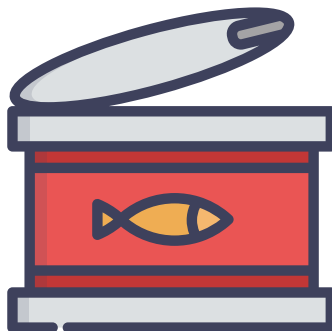
100 g de **porc** cuit

4



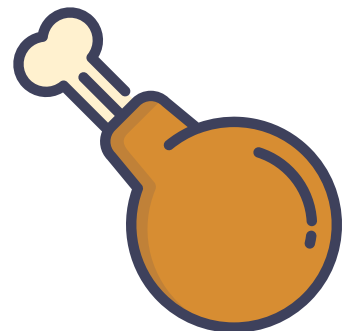
100 g de **gibier** cuit

5



100 g de **thon** en  
conserves

6



1 cuisse de **poulet**

7

100 g de **poisson** à chair blanche

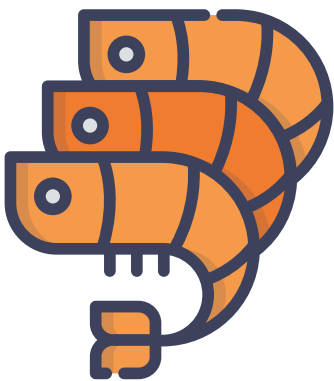
8

100 g de **poisson** gras

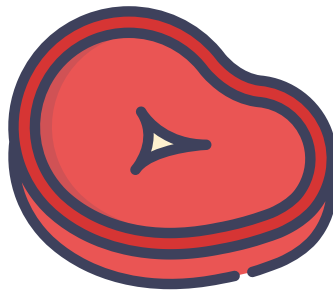
9

100 g de **moules**

10

100 g de **crevettes**

11

100 g de **jambon**

12

100 g de **fruits de mer**

13

50 g de **fromage** à pâte dure

14

50 g de **fromage** à pâte molle

15

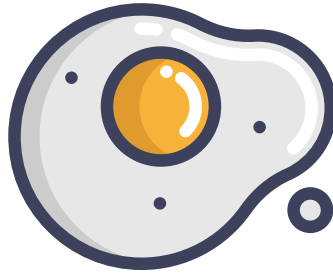
250 ml de **lait**

16



100 g de yaourt grec

17



1 gros œuf

18



100 g de yaourt

### Teneur approximative en protéines

31g

30g

29g

28g

23g

23g

17 à 23g

20g

24g

23g

18g

15 à 23g

12 à 15g

11g

9g

8 à 10g

7g

5g





Atelier

# Plaisir de manger

*J'apporte des calories et des protéines*

Version Personnes âgées dénutries

S2/4 - Fiche Pratique

## Enrichissement énergétique

### *Matières grasses*

- Beurre ajouté en fin de cuisson dans les pâtes, purées ou légumes.
- Crème fraîche dans les soupes, sauces ou gratins.
- Huiles d'olive, de colza ou de noix sur les salades, légumes ou poissons.

### *Produits sucrés*

- Miel, confiture ou sucre dans les yaourts, fromages blancs ou boissons chaudes.
- Chocolat fondu ou poudre chocolatée dans le lait, les crèmes ou les céréales.

### *Autres idées*

- Avocat dans les salades, toasts ou smoothies.
- Fruits secs : noix, amandes, raisins dans les salades, desserts ou céréales.

## Enrichissement protéique

### *Produits laitiers*

- Lait en poudre dans les soupes, purées, sauces ou yaourts.
- Fromage râpé dans les pâtes, gratins ou omelettes.
- Skyr ou yaourt grec à mélanger dans les sauces ou desserts.

### *Sources animales*

- Jambon, poulet ou thon en petits morceaux dans les pâtes, le riz ou les salades.
- Œuf dur écrasé dans les salades.
- Blanc d'œuf dans les omelettes ou préparations : il ne change pas le goût.

### *Sources végétales*

- Lentilles, pois chiches, haricots ou tofu dans les plats mijotés ou salades.
- Graines de chia ou de courge dans les yaourts, salades ou soupes.

### *Points de vigilance*

- Adapter les propositions aux goûts et aux habitudes de la personne.
- Tenir compte des capacités de mastication et de déglutition.
- Vérifier les allergies, intolérances et contre-indications médicales.
- Proposer des enrichissements simples, réalistes et compatibles avec le plaisir de manger.



## Atelier **Plaisir de manger**

### *Alimentation, vieillissement et pathologies aiguës*

*Version Personnes âgées dénutries*

**Chez la personne âgée, toute pathologie aiguë** (infection, décompensation cardiaque ou respiratoire, chute avec traumatisme, épisode confusionnel, etc.) **peut déclencher ou aggraver des troubles alimentaires**. Cela augmente fortement le risque de dénutrition.

### **Causes principales des troubles alimentaires en situation aiguë**

- **Fièvre ou inflammation** : perte d'appétit, anorexie inflammatoire.
- **Douleur** : diminution de l'envie de manger ou de la capacité à s'alimenter.
- **Difficulté ou effort respiratoire** : fatigue limitant l'alimentation.
- **Fatigue importante** : difficulté à préparer ou porter les aliments à la bouche.
- **Confusion** : refus alimentaire, oubli de manger.
- **Déshydratation** pouvant favoriser ou aggraver la confusion.
- **Agitation ou apathie** perturbant la prise alimentaire.
- **Troubles de l'humeur** : anxiété, dépression réactionnelle.
- **Troubles de la déglutition fréquents** : risque de fausses routes, réduction ou arrêt de l'alimentation.
- **Problèmes dentaires** : douleurs, perte de prothèse, mastication difficile.
- **Effets indésirables des traitements** : anorexie, sécheresse buccale, altération du goût.
- **Hospitalisation** : changement d'environnement, horaires fixes, repas peu adaptés.
- **Isolement ou dépendance** fonctionnelle pour manger.

### **Prise en charge**

#### *Évaluation nutritionnelle systématique*

- Poids, IMC, perte de poids récente.
- MNA-SF (Mini Nutritional Assessment).
- Bilan biologique selon prescription : albumine, CRP, protides, ionogramme.
- Dépistage de la dysphagie.

#### *Adaptation de l'alimentation*

- Textures modifiées en cas de dysphagie.
- Enrichissement de l'alimentation.
- Fractionnement des repas.
- Aliments à haute densité calorique et protéique.



# Atelier **Plaisir de manger**

## *Alimentation, vieillissement et pathologies aiguës*

*Version Personnes âgées dénutries*

### **Supplémentation nutritionnelle orale**

Les compléments nutritionnels oraux peuvent être indiqués si les apports restent insuffisants malgré l'alimentation adaptée.

### **Correction des causes**

- Traitement de la douleur, des troubles digestifs et de la déshydratation.
- Rééducation de la déglutition si nécessaire.
- Réduction ou adaptation des médicaments anorexigènes, en lien avec l'équipe médicale.

### **Aide humaine**

- Assistance à la prise des repas.
- Installation correcte.
- Temps de repas prolongé si nécessaire.





# Atelier Plaisir de manger

## Alimentation et pathologies chroniques du vieillissement

Version Personnes âgées dénutries

**Chez la personne âgée, les pathologies chroniques** (neurodégénératives, cardiovasculaires, pulmonaires, métaboliques, digestives, ostéo-articulaires) **entraînent fréquemment des troubles alimentaires progressifs et parfois insidieux**. Elles constituent l'une des principales causes de dénutrition chronique.

### Pathologies neurologiques et neuro-évolutives

#### Maladie d'Alzheimer et maladies apparentées

- Oubli de manger.
- Désorganisation des repas.
- Appétence pour le sucré et délaissement progressif d'autres saveurs.
- Comportements alimentaires inadaptés : errance, refus.
- Agnosie alimentaire : difficulté à reconnaître les aliments.
- Apraxie : difficulté à utiliser les couverts, à mâcher ou à avaler.

#### Maladie de Parkinson

- Bradykinésie : lenteur du repas.
- Dysphagie neurologique fréquente.
- Tremblements gênant la prise alimentaire.
- Effets digestifs possibles des médicaments : nausées, inconfort.

#### Accident vasculaire cérébral

- Paralyse ou hémiplégie gênant la prise alimentaire.
- Dysphagie post-AVC.
- Troubles de la vigilance.

### Autres pathologies fréquentes

#### Pathologies digestives chroniques

- Douleurs abdominales, gastroparésie, reflux : évitement alimentaire.
- Diarrhées chroniques, malabsorption : risque de carences.
- Constipation chronique : anorexie relative.



# Atelier **Plaisir de manger**

## *Alimentation et pathologies chroniques du vieillissement*

*Version Personnes âgées dénutries*

### **Autres pathologies fréquentes**

#### ***Pathologies cardio-respiratoires***

- Insuffisance cardiaque : dyspnée, fatigue, satiété précoce, nausées liées aux œdèmes digestifs.
- BPCO : assèchement buccal, essoufflement pendant les repas, augmentation du coût énergétique respiratoire, gêne à la déglutition.

#### ***Pathologies métaboliques***

- Diabète : restrictions parfois excessives, hypoglycémies, complications digestives.
- Insuffisance rénale chronique : goût métallique, nausées, restrictions alimentaires contraignantes.

#### ***Pathologies ostéo-articulaires et locomotrices***

- Difficulté à cuisiner ou à se servir à manger.
- Douleurs chroniques avec perte d'appétit.
- Dépendance fonctionnelle croissante.

#### ***Facteurs sociaux et psychologiques***

- Isolement, deuil, baisse d'appétit.
- Dépression, désintérêt pour les repas.
- Contraintes financières limitant la qualité de l'alimentation.

### **Prise en charge**

#### ***Dépistage systématique***

- MNA / MNA-SF.
- Suivi pondéral régulier.
- Dépistage de la dysphagie.
- Évaluation bucco-dentaire.

#### ***Mesures nutritionnelles***

- Alimentation enrichie et adaptée aux goûts.
- Fractionnement des repas.
- Adaptation des textures en cas de dysphagie.
- Suppléments nutritionnels oraux si nécessaire.



# Atelier **Plaisir de manger**

## *Alimentation et pathologies chroniques du vieillissement*

*Version Personnes âgées dénutries*

### **Adaptation aux pathologies**

- Troubles cognitifs : repas encadrés, atmosphère calme, aide physique.
- Maladie de Parkinson : repas aux heures optimales par rapport aux médicaments, stimulation oro-faciale, adaptation des textures.
- BPCO : repas courts, hypercaloriques, prise en charge respiratoire.
- Insuffisance rénale chronique : diététique spécialisée.
- Insuffisance cardiaque : équilibre entre régime hyposodé et maintien des apports.

### **Aides humaines et environnementales**

- Aide à domicile.
- Portage de repas.
- Rééducation orthophonique pour la déglutition.
- Suivi psychologique si nécessaire.





Flaveurs

Souvenirs

Odeurs

Goût

Textures

## Plaisir de manger

Vue

Environnement

Saveurs

Mémoire

Ouïe

Couleurs

**Le plaisir de manger est un puzzle de sensations, de souvenirs et d'émotions :** il faut en rassembler les pièces pour le préserver ou le faire renaître.

*Citation anonyme*

## Bibliographie

### « Gourmande en pleine conscience »

*Anne-Marie Goldenberg*

17 nouvelles épicuriennes célébrant le plaisir de la table et de la cuisine. Ces récits courts invitent à savourer les petits moments gourmands du quotidien, tels que déguster un café en terrasse, retrouver les saveurs du gâteau de grand-mère ou apprécier le contact du beurre fondu dans le moule

### « Le goût et ses enjeux »

*Jean-Luc Nespoulous*

perception du goût et implications dans la vie quotidienne

### « La science du goût »

*Hervé This*

chimie et biologie derrière la perception du goût

### « Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment »

*New York : Free Press - Seligman, M. E.*

plaisir dans le cadre de la psychologie positive, différentes sources de bonheur et de satisfaction dans la vie

### « L'Homnivore »

*Claude Fischler*

rapports humains / nourriture – pratiques alimentaires au cours des siècles

### « La Raison gourmande »

*Michel Onfray*

réflexion philosophique sur le goût, la sensualité et le plaisir de manger : gastronomie / art de vivre

## Sites web

- Musée de la gastronomie de Lyon
- CNRS
- INRA
- Blog : @ca\_mijote\_dans\_ma\_cocotte
- Cité internationale de la gastronomie et du vin de Dijon.
- Collectif de lutte contre la dénutrition

**Ma recette préférée** \_\_\_\_\_

**Mon plat totem** \_\_\_\_\_

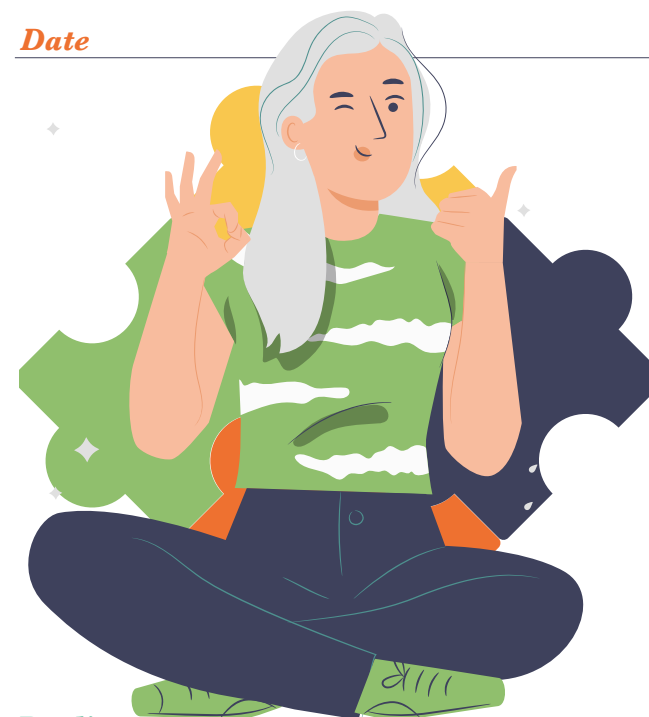


Atelier

## Plaisir de manger

*Personnes âgées dénutries*

**Date** \_\_\_\_\_



**Réalisé par** \_\_\_\_\_

**Stéphanie COUESNON** Orthophoniste

**Florence FOUCAUT** Diététicienne

Romdes

ARS  
Agence Régionale de Santé  
Île-de-France

AFDN  
Association Française  
des Diététistes Nutritionnistes

UNIVERSITÉ  
ORTHO-PHONISTES  
LE-DE-FRANCE

Anosmie.org

## Le Plaisir



Le plaisir est un état émotionnel agréable, durable. Il peut se déclencher pendant l'action, mais aussi par anticipation de la satisfaction à venir. Contrairement à d'autres sensations, le plaisir est activement recherché.

## L'acte de manger



**Manger, c'est bien plus que se nourrir :** c'est un acte vital, sensoriel, culturel et émotionnel, où le corps prend soin de lui-même et où l'âme retrouve parfois un souvenir, un plaisir, un lien.

### Goût

## Le goût

**Le goût fait partie de nos cinq sens.** C'est un sens plus complexe qu'il n'y paraît : il fait intervenir la langue, grâce aux papilles gustatives, mais aussi le nez, notamment par la voie rétronasale. Cette voie permet de distinguer les arômes d'un plat.

## Rappel des saveurs

- **Le sucré :** Saveur agréable, douce.
- **Le salé :** Saveur minérale.
- **L'acide :** Saveur piquante, vive.
- **L'amer :** Saveur souvent désagréable, forte.
- **L'umami :** (mot japonais signifiant « savoureux ») Saveur ronde, profonde.

### Saveurs

### Textures

## La texture

La texture d'un plat peut influencer sur la perception que l'on a de ce dernier (Un légume entier, cuit ou cru, en purée ou déshydraté, n'aura pas le même goût).

## L'odeur

L'odeur d'un plat, associée au goût, peut évoquer un souvenir : c'est la mémoire olfactive et gustative.

### L'odeur

### La vue

## La vue et l'environnement

La présentation d'un plat et l'environnement du repas sont des facteurs importants contribuant au plaisir de manger



Atelier  
Plaisir de manger

### Mes croyances sur l'alimentation et le vieillissement

---

---

---

---

---

### Mes changements durant l'atelier

---

---

---

---

---

### Mes croyances sur la dénutrition

---

---

---

---

---

### Mes envies pour l'avenir

---

---

---

---

---

## À retenir



Lorsqu'un sens est moins sollicité, je peux explorer davantage les autres dimensions sensorielles du repas.

## Astuces



- Je cuisine mon plat totem.
- J'apporte du soin à la présentation de mon plat.
- Je choisis mon environnement et les personnes avec qui je souhaite le déguster.
- J'adapte la texture si nécessaire.
- J'enrichis mon plat avec des œufs, du fromage, du jambon ou de la crème fraîche, selon mes besoins et mes tolérances.
- Je fractionne mes apports sur la journée si mon appétit est limité.

## Comment stimuler le plaisir de manger

- **Pensez au visuel de votre plat :** couleur, texture, présentation. Utilisez des contenants colorés et apportez chaleur et convivialité à votre table.

Couleurs

Saveurs

Odeurs

- **Soigner l'environnement du repas :** jolie nappe, sets de table colorés, bouquet de fleurs, lumière agréable.

Textures

- **Sublimer les saveurs :** ajouter des épices ou des aliments riches en umami, comme la tomate, la viande, le parmesan ou les champignons

Vue

- **Associer différentes textures dans un même plat** pour enrichir l'expérience sensorielle.
- **Prendre le temps de regarder, sentir, voire toucher** le plat avant de le déguster lentement. Apprécier chaque bouchée
- **Cuisiner son plat totem et mobiliser sa mémoire gustative :** nous avons tous une madeleine de Proust qui sommeille en nous.



# Atelier Plaisir de manger

## Questionnaire post-atelier Version Personnes âgées dénutries

À remplir par chaque participant et à remettre à l'animateur

### Informations

Code du participant : \_\_\_\_\_

*Ce questionnaire est anonyme.*

*Les réponses sont utilisées uniquement pour adapter et évaluer l'atelier, puis conservées pendant la durée nécessaire à cette évaluation. Afin de comparer les réponses avant et après l'atelier, renseignez le même code personnel sur les deux questionnaires.*

### Votre ressenti général

#### Avez-vous trouvé l'atelier agréable ?

(Cocher les cases correspondantes)

- ☐ Oui, beaucoup
- ☐ Oui, assez
- ☐ Un peu
- ☐ Pas du tout

#### La durée de l'atelier vous a semblé :

- ☐ Adaptée
- ☐ Trop longue
- ☐ Trop courte

#### Avez-vous trouvé l'atelier utile ?

- ☐ Oui, beaucoup
- ☐ Oui, un peu
- ☐ Pas vraiment
- ☐ Pas du tout



### Ce que l'atelier vous a apporté

#### L'atelier vous a-t-il donné envie de manger davantage ou différemment ?

- ☐ Oui
- ☐ Un peu
- ☐ Non

#### Pensez-vous avoir redécouvert le plaisir de manger grâce à l'atelier ?

- ☐ Oui
- ☐ Un peu
- ☐ Non

#### Depuis l'atelier, avez-vous :

- ☐ Plus d'appétit
- ☐ Plus envie de partager les repas
- ☐ Plus envie d'essayer de nouveaux aliments
- ☐ Plus envie de cuisiner ou de participer à la préparation
- ☐ Aucune différence
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Atelier Plaisir de manger

*Questionnaire post-atelier* Version Personnes âgées dénutries

À remplir par chaque participant et à remettre à l'animateur

## Le contenu de l'atelier

### Les activités proposées étaient-elles :

- ☐ Très intéressantes
- ☐ Intéressantes
- ☐ Moyennement intéressantes
- ☐ Peu intéressantes

### Y a-t-il une activité que vous avez moins aimée ?

☐ Non

☐ Oui : \_\_\_\_\_

### Parmi les activités, qu'avez-vous préféré ?

- ☐ Dégustations
- ☐ Ateliers pratiques : menus, protéines, enrichissement, recettes
- ☐ Discussions / échanges
- ☐ Recettes / astuces
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

## Impact sur le quotidien

### Depuis l'atelier, pensez-vous pouvoir :

- ☐ Trouver plus de plaisir dans vos repas
- ☐ Manger plus régulièrement
- ☐ Mieux choisir vos aliments préférés
- ☐ Adapter vos repas à vos capacités : mâcher, avaler...
- ☐ Aucune de ces propositions

### Avez-vous essayé une recette ou une astuce vue pendant l'atelier ?

☐ Oui

☐ Pas encore, mais j'aimerais

☐ Non

## Suggestions

### Que souhaiteriez-vous pour un prochain atelier ?

- ☐ Plus d'activités sensorielles
- ☐ Plus de dégustations
- ☐ Plus d'informations pratiques
- ☐ Plus de recettes
- ☐ Atelier plus long
- ☐ Atelier plus court
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

### Avez-vous un commentaire ou une idée pour améliorer l'atelier ? \_\_\_\_\_

---



---



---



---

Merci pour votre participation !  
Votre retour nous aide à améliorer les ateliers et à mieux répondre à vos besoins.



Atelier  
**Plaisir de manger**  
*Travailler à enrichir les recettes*  
 Version Personnes âgées dénutries

### *Ma recette initiale*

Nom de la recette \_\_\_\_\_

Ingrédients principaux \_\_\_\_\_

Mode de préparation \_\_\_\_\_

Texture obtenue \_\_\_\_\_

Ce que j'aime dans cette recette \_\_\_\_\_

### *Ma recette enrichie*

Ce que j'ajoute pour enrichir en protéines \_\_\_\_\_

Ce que j'ajoute pour enrichir en énergie / calories \_\_\_\_\_

Ce que je modifie pour adapter la texture \_\_\_\_\_

Ce que je modifie pour préserver le goût et le plaisir \_\_\_\_\_

Ce que je retiens après dégustation \_\_\_\_\_

### *Mes idées pour la refaire à la maison*

Ce qui me semble facile à refaire \_\_\_\_\_

Ce qui pourrait m'aider \_\_\_\_\_

Avec qui je pourrais partager cette recette \_\_\_\_\_



Atelier  
**Plaisir de manger**  
*DÉGUSTATION GUIDÉE*  
*Réflexion individuelle*

## Identification

Nom du produit / plat : \_\_\_\_\_

Date de dégustation : \_\_\_\_\_

## Présentation du produit / plat

Allergènes / précautions alimentaires : \_\_\_\_\_

Description brève : origine, fabrication, histoire... \_\_\_\_\_

Caractéristiques : composition / ingrédients \_\_\_\_\_

## Aspect visuel

Couleur : ton / intensité (0 à 10) \_\_\_\_\_

Clarté : transparence, brillance... \_\_\_\_\_

Autres particularités visuelles \_\_\_\_\_

## Arôme

Notes olfactives : fruits, épices, fleurs... \_\_\_\_\_

Intensité de l'arôme (0 à 10) \_\_\_\_\_

