

# silver fourchette

PRESENTATION DU MODULE AIDANT-AIDE A DISTANCE

26/03/2021





## SILVER FOURCHETTE

*Qui sommes-nous ?*

# AU DÉPART, LE CONSTAT D'UN ENJEU SOCIÉTAL



**4 MILLIONS**

C'est le nombre de personnes qui seront en perte d'autonomie en 2050, contre 2,5 millions actuellement.\*



**82 ANS**

C'est l'espérance de vie moyenne en France (homme et femme confondus)  
**La France est un des leaders mondiaux en termes d'espérance de vie.**



**64 ANS**

C'est l'espérance de vie moyenne en bonne santé en France. **Elle ne s'est pas améliorée depuis 10 ans.**

*En Suède, l'espérance de vie en bonne santé est près de 10 ans supérieure à celle de la France alors que l'espérance de vie est presque la même.*

## UNE CONVICTION COMMUNE, LE CREDO DE SILVER FOURCHETTE

L'alimentation, corrélée à l'activité physique et cognitive, est indispensable pour une bonne santé.

Le plaisir au cœur de nos actions pour donner envie aux seniors d'être acteurs de leur vie !

\*comme en témoigne le 4<sup>ème</sup> Plan National Nutrition Santé (PNNS).

# NOTRE MISSION

---

**ÊTRE UN CATALYSEUR DE CHANGEMENTS  
SUR LES PRATIQUES ALIMENTAIRES DES PLUS DE 60 ANS  
POUR AINSI CONTRIBUER À LEUR BONNE SANTÉ  
ET PROLONGER LEUR AUTONOMIE À DOMICILE.**

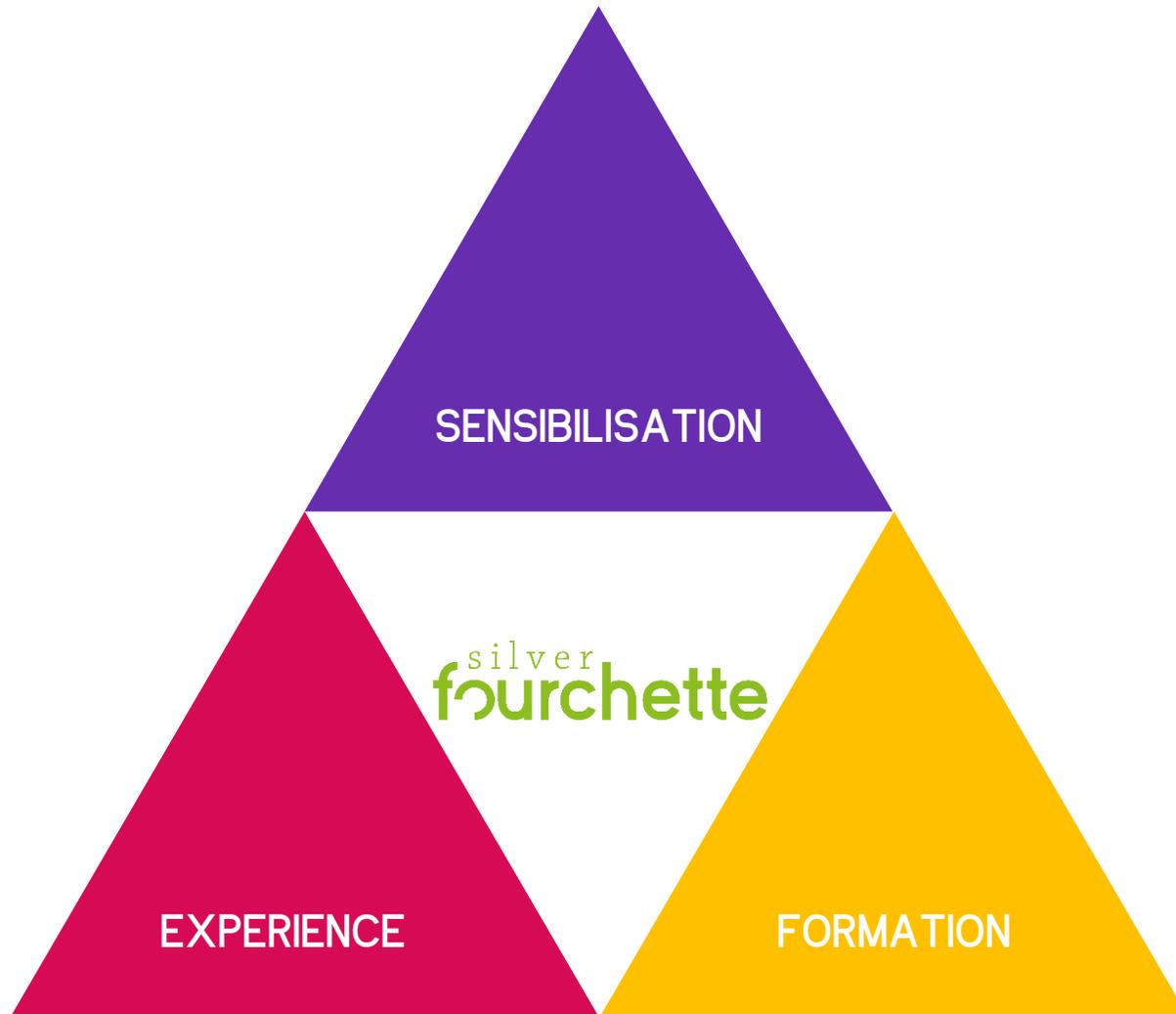




# SILVER FOURCHETTE

NOS ACTIONS

# TRIPTYQUE DE NOS ACTIONS DE PRÉVENTION



**SENSIBILISATION** : ces actions ont pour objectif de sensibiliser et améliorer la connaissance en matière d'alimentation adaptée aux seniors.

**Type d'action** : conférence, projection-débat, atelier 2.0, visite de ferme, visite de marché, quizz nutrition, démonstration de chef et stand sur salon/forum

**EXPERIENCE** : ces actions ont pour objectif de favoriser la convivialité autour de l'alimentation adaptée aux seniors.

**Type d'action** : Fête des seniors, théâtre forum, loto gourmand, olympiades, challenge culinaire, journée du bien manger, concours gastronomie

**FORMATION** : ces actions ont pour objectif de développer les compétences en matière d'alimentation adaptée aux seniors.

**Type d'action** : Atelier de cuisine, un samedi à mijoter, mes courses au quotidien, forum multipartenarial, immersion en lycée hôtelier, séminaire des chefs, au menu de mon EHPAD



# SILVER FOURCHETTE

*Proposition d'actions en direction du  
public Aidants*

# LA SITUATION DES AIDANTS FAMILIAUX



**4,3 MILLIONS**

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

*Si l'on ajoute à ces aidants, ceux et celles qui s'occupent régulièrement d'enfants, d'adolescents ou de jeunes adultes malades ou handicapés, ce chiffre atteint les 8,3 millions<sup>1</sup> de personnes*



**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.



**UN ACTIF SUR 4**

C'est la proportion des aidants estimée en 2030.

*L'aide familiale va donc continuer à se développer en France, notamment en raison de la démographie et de l'équilibre générationnel qui évoluent.*

# MODULE AIDANTS-AIDÉS

❑ **Public cible** : proches aidants et aidés

❑ **Contenu** :

- 1 visioconférence introductive Grand Format (50 bénéficiaires attendus)
- 8 visio-ateliers (2 par thématique) en groupe restreint de 10 personnes

❑ **Partenaires** : acteurs œuvrant auprès des aidants, accueil de jour, plateformes de répit, EHPAD, CCAS, associations...

❑ **Objectifs** :

# **Informier et sensibiliser** les aidants et leurs proches sur l'alimentation du binôme aidant-aidé

# **Apporter des connaissances et des techniques** pour une cuisine santé simple à mettre en œuvre

# **Redonner goût au plaisir de cuisiner** et de se « mettre à table » :

# **Aborder les questions d'éthique** relatives aux problématiques d'alimentation de l'aidé.

## LES 4 THÉMATIQUES :

	Intervenants	Sujets abordés
Déglutition et textures modifiées	Orthophoniste, Dentiste Chef de cuisine	<ul style="list-style-type: none"> <li>Processus de la déglutition et prévention des fausses routes</li> <li>Les différentes textures existantes et dans quels cas les mettre en place</li> <li>Equilibre alimentaire et textures modifiées</li> <li>Solutions techniques et matérielles existantes pour une assiette attrayante</li> <li>Recettes originales simples à mettre en œuvre</li> </ul>
Manger-main et dignité	Chef de cuisine, Ergothérapeute, Psychologue	<ul style="list-style-type: none"> <li>Questions de la dignité, de la propreté et du regard de l'autre</li> <li>Question de la durée du temps de repas</li> <li>Solutions matérielles et astuces existantes pour favoriser l'autonomie de la personne aidée</li> <li>Equilibre alimentaire et manger-main</li> <li>Recettes originales simples à mettre en œuvre</li> </ul>
Dénutrition, enrichissement et environnement du repas	Médecin gériatre, Diététicienne, Chef de cuisine	<ul style="list-style-type: none"> <li>Troubles de l'alimentation fréquemment rencontrés chez la personne aidée</li> <li>Enjeux de la dénutrition après 60 ans</li> <li>Solutions d'enrichissement naturel (protidique, calorique...)</li> <li>Alimentation fractionnée et équilibre alimentaire</li> <li>Environnement du repas, un allié pour stimuler l'appétit</li> </ul>
Bien s'organiser en cuisine	Diététicienne, Chefs de cuisine	<ul style="list-style-type: none"> <li>Optimiser ses courses et le temps passé en cuisine</li> <li>Outils existants de planification des repas</li> <li>Préparer ses repas équilibrés pour la semaine, recettes gourmandes et originales</li> <li>Conservation des denrées, gestion des restes et du réfrigérateur</li> </ul>

## 1 VISIOCONFÉRENCE INTRODUCTIVE GRAND FORMAT

### DESCRIPTIF

- **Gratuite, en ligne, et en direct** + disponible en **replay**
- **Accessible par l'ensemble des proches aidants du Vaucluse** qui souhaitent y assister
- **50 bénéficiaires attendus**
- ✓ Un **introduction** pour comprendre les spécificités de l'alimentation du binôme Aidant-Aidés
- ✓ **Interventions de professionnels sur chaque thématique**
- ✓ Des **temps de questions/réponses** grâce à un système de tchat en ligne.

**L'aspect ludique sera assuré par l'inclusion de quiz**, permettant d'aborder des éléments clés de l'alimentation, de remettre en question certaines idées reçues, de manière **interactive et pédagogique**.

Public cible : 50 aidants ou +

Durée : 1h30

#### Livrables :

- L'ensemble des articles de Silver Fourchette sur son blog en ligne
- Un livrable numérique, récapitulatif des éléments clés de la visioconférence introductive
- Une présentation des visioateliers à suivre et une invitation à s'y inscrire.

## 8 VISIO-ATELIERS EN GROUPE RESTREINT

### DESCRIPTIF

- **Gratuites, en ligne et en direct**
- Par groupe de **10 personnes maximum**
- **Pour chaque thématique, 2 visioateliers seront proposés à des dates différentes**
- ✓ Un **temps d'échange** animé par un **diététicien et un expert de la thématique** de la session. Les participants aidants reçoivent des **conseils sur leur alimentation et sur les techniques d'accompagnement** de leurs proches.

**Objectif** : être plus à l'aise dans l'aide au positionnement lors des repas et les gestes d'accompagnement, permettant aussi à l'aidant de mieux se protéger contre l'usure morale et l'épuisement physique.

Durée : 1h-1h30 / visioatelier

#### Livrables :

- L'ensemble des articles de Silver Fourchette sur son blog en ligne
- Un livrable numérique, récapitulatif des éléments clés de chaque visioatelier
- 4 recettes numériques adaptées, de saison, petit budget et facilement reproductibles au quotidien

**Plusieurs experts  
mobilisés**

# silver fourchette

## CONTACT

**Camille DALMASSO**

Cheffe de projets Région Sud

07 70 22 76 81

[vaucluse@silverfourchette.org](mailto:vaucluse@silverfourchette.org)



[www.silverfourchette.org](http://www.silverfourchette.org)