

# LES CHRONIQUES CULINAIRES DES SENIORS

## Un outil pédagogique et une formation pour alimenter le dialogue et prévenir la dénutrition en région Centre

- Ce n'est pas que votre avis ne compte pas...  
- J'aimerais que ce plat vous plaise...  
- Mais j'ai parfois l'impression que je n'arrive pas à vous faire plaisir.

**AIDANT**



- Ce n'est pas que ce n'est pas bon...  
- J'aimerais pouvoir vous faire comprendre...  
- Mais j'ai besoin de vous dire pourquoi ce plat est important pour moi.

**AIDÉ**

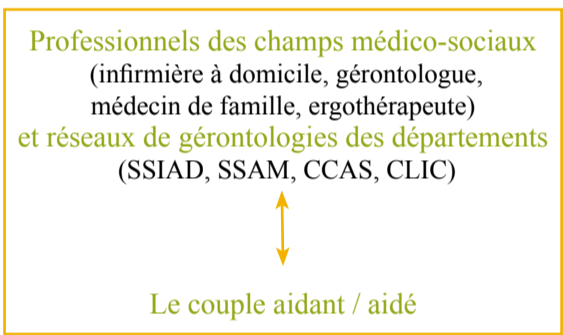
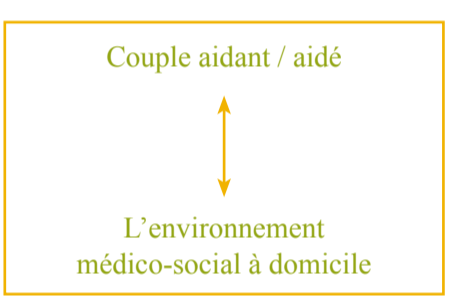
« Il ne suffit pas qu'un aliment soit bon à manger, encore faut-il qu'il soit bon à penser » citation de C. Levi Strauss

### OBJECTIFS ET PUBLIC

Réduire l'incidence de la dénutrition des personnes âgées en région Centre, à leur domicile, en renforçant ou en développant :

- Les **compétences** des aidants professionnels et/ou naturels en lien avec l'alimentation entourant les personnes âgées,
- Le **dialogue**, la découverte et le respect mutuel au sein du couple aidant/aidé,
- L'identité alimentaire de la personne âgée et son droit au **libre choix**.

Décloisonner les diverses sciences de la santé publique, en travaillant avec la coordination gérontologique et l'environnement de la personne âgée.



### METHODE

- **2010 : Ateliers Itinéraires Bien Etre** des seniors, avec **recueil des recettes**, souvenirs associés, histoire de vie.
- **2011 : Création du livret pour les seniors** en recherchant l'ouverture à la mémoire collective, la connaissance de l'histoire et de la culture de l'alimentation, le développement d'un **lien affectif** entre la personne âgée et l'aidant. Implication de diverses sciences et techniques spécialisées dans la nutrition, la psychologie des âges de la vie, la santé publique et des seniors pour développer un outil répondant aux besoins.
- **2011 : Création du livret pour les aidants** en recherchant la mise en relation entre la perte d'autonomie et le risque de dénutrition, la compréhension du refus de s'alimenter chez la personne âgée, l'importance du dialogue pour se comprendre.
- **2011 / 2012 : Formation des aidants professionnels et non professionnels** à l'utilisation des livrets et les conséquences d'une amélioration de la nutrition chez les personnes âgées.

### LIVRETS ET FORMATIONS

Pour répondre aux objectifs pédagogiques de ce projet, création d'un double livret : un livret à destination des personnes âgées et un livret à destination des aidants.

#### LIVRET PERSONNE AGEE

- **Recettes** personnelles des seniors participants aux ateliers de dégustations
- Le **souvenir** affectif/émotionnel associé à cette recette
- Les encarts **Histoire et Culture de l'alimentation**
- Un espace pour le recueil et l'expression de la personne âgée



#### LIVRET AIDANT

- **Accompagner** les personnes âgées en début de perte d'autonomie
- La dénutrition et le maintien à domicile des personnes âgées
- A l'origine du refus alimentaire
- L'importance du **dialogue** pour se comprendre
- Comment **utiliser** les Chroniques Culinaires des Seniors ?
- Conseils pour **adapter** les recettes du livret personne âgée aux problèmes de santé

LECTURE AVEC LA PERSONNE ÂGÉE ET L'AIDANT  
DIALOGUE ET ÉCOUTE = RENDRE ACTEUR LA PERSONNE ÂGÉE

Rencontre Santé Dégustation  
Desserts

Plat principal  
**Gratin de Christophe**

Le « choucroute » de l'île de la Martinique ou le gratin de la biodiversité

Histoire de la recette

ANCIENNES RELIQUES À LA DÉCOUVERTE

Préparation du plat de base

Écouter l'histoire et l'identité

LECTURE AVEC LA PERSONNE AGEE ET L'AIDANT  
ENCARTS HISTOIRE ET CULTURE DE L'ALIMENTATION = MEMOIRE COLLECTIVE  
DIALOGUE ET ECOUTE = RENDRE ACTEUR  
ECRITURE DE LA RECETTE = RETROUVER LE SENS DE CE QUE L'ON MANGE

Je donne la parole à la personne âgée

Quelle ouverture du dialogue ?

Le gratin de la biodiversité, vers les légumes

Les souvenirs regroupent un grand nombre de légumes. Avec une recette à base de patates, pommes, pêches, que nous voulons partager ?

Quelle anecdote intéressante

L'origine de certains légumes

La choucroute (choucroute, choucroute, choucroute) est encore utilisée en une plante vivace de la famille des brassicacées, cultivée sous diverses formes pour son fruit comestible à maturité. Ces fruits sont de la même manière que les courgettes. On peut aussi les servir en salade mélangés après une légère cuisson, et râpés. Ils font aussi des soupes, crèmes et salades.

Recueil de la recette de la personne âgée : « Je me souviens de... »