

Association « Des Années à Savourer »

Présentation lors de la réunion plénière n°29 de la
Plate-forme des Associations d'Aînés de Genève
19 novembre 2012

Catherine Bernasconi Franchet, présidente



Chemin du Petit Pont 2 1272 Genolier
Tel: 079 324 23 74
info@savourerlavie.ch

www.savourerlavie.ch

Historique

- Aînés sous-alimentés
- Conséquences
+ de la sous-alimentation



Association des Années à Savourer (1997)



Charles Henri Rapin

CBF / VGL - 2012

2

Agir ensemble

Pour bien se nourrir

Mieux se porter

Et donner du punch aux années



3

CBF / VGL - 2012

Action !

Activité de l'Association aujourd'hui

Prévention et promotion de la santé des aînés :

- ✓ Sensibiliser les personnes âgées, leur famille, leurs voisins, les bénévoles comme les professionnels aux besoins spécifiques des personnes âgées en matière d'alimentation.
- ✓ Faire la promotion de la convivialité et de la solidarité
- ✓ Informer par tous les moyens



4

CBF / VGL - 2012

Informer, sensibiliser, mobiliser !



C'est en duo que
Catherine Bernasconi, intendante EMS, Hôtelière indépendante, retraitée et
Véronique Girod, Diététicienne ES, Formatrice UniGe
Ont choisi d'informer en organisant des rencontres sur le thème
« **De l'importance de l'alimentation chez les aînés** »



Sous forme de:
Repas-conférences, formation à l'intention des aidants, conférences publiques

5

CBF / VGL - 2012

LA SOUS-ALIMENTATION



Histoire d'une dénutrition chronique
Détecter les situations à risques
Reconnaître les signes d'alerte
In frigo Veritas !
Etre partenaires pour tordre le cou aux idées fausses !
Sous-alimentation en institution
Quelques stratégies pour pallier à la malnutrition des personnes âgées

CBF / VGL - 2012 6

POURQUOI MANGER !?



Pour réaliser ses projets
Parce que les besoins nutritionnels ne changent pas avec l'âge : ils peuvent même augmenter !
Pour rester en forme, conserver ses forces et son indépendance dans la vie quotidienne
Pour éviter la sous-alimentation

Mais aussi.....pour se faire plaisir, rencontrer les autres et partager un bon moment !

CBF / VGL - 2012 7

QUE CHOISIR ?



Manger ce qui fait plaisir tout en variant la composition des menus
Faire trois repas par jour + 1 à 2 collation entre les repas et au coucher
Protéines et calcium sont indispensables pour garder la forme et conserver ses forces
Farineux et matières grasses fournissent l'énergie de tous les jours
Fruits, légumes cuits ou crus et jus apportent couleurs, saveurs, sels minéraux et vitamines
Hydratation : que boire et à quel moment ?
Intolérances, allergies, régimes

8

COMMENT ORGANISER SES REPAS ?

....des courses...à la bouche

Les entraves à l'alimentation

Accepter de l'aide : commissions, préparation des

repas
Trucs et astuces : équipement, rangement, conservation, recettes

Planifier à l'avance : moyens auxiliaires, conserves, plats cuisinés, livraisons à domicile, légèrement

désorientée ou démotivée

Ne pas rester seul tous les jours !

Inviter et se faire inviter !

Prendre le temps de manger !



CBF / VGL - 2012 9

PENSEZ AU LAIT DE POULE !



UN APPORT EN PROTEINES

CBF/VGL - 2012

Recette pour un verre de 2 dl



- >Un bon décilitre de lait froid,
- >Un œuf bien frais,
- >Deux cuillères à soupe de lait écrémé en poudre.
- >Mélanger ces ingrédients au fouet ou au mixer.
- >Ajouter un arôme, par exemple :
un fruit mixé, du café soluble, du chocolat en poudre,
quelques gouttes de rhum ou de cognac
- >Sucrer selon votre goût.



CBF / VGL - 2012 1

Agir ensemble !



CBF/VGL 2012 12

AGIR ENSEMBLE !

Quel projet



Pourriez-vous...

...Pourrions-nous

Mener ensemble ?

CBF / VGL - 2012¹³

La meilleure manière d'être en forme pour les seniors

:

Manger sainement

Bouger suffisamment

Penser positivement !

Merci de votre attention



Association « Des Années à Savourer »
Chemin du Petit Pont 2 1272 Genolier
Tel: 079 324 23 74
info@savourerlavie.ch

www.savourerlavie.ch

14