



## L'ALIMENTATION : RÔLE & IMPACT

### Objectifs :

1. Comprendre les enjeux de l'alimentation comme facteur de santé, de bien-être et de lien social dans l'accueil familial.
2. Développer la capacité à adapter les repas aux besoins liés à l'âge, au handicap et aux spécificités culturelles des accueillis.
3. Préserver l'équilibre organisationnel et personnel de l'accueillant dans la gestion quotidienne de l'alimentation.

**Approche pédagogique :** pédagogique active et pratique, centrée sur la prévention et la co-création de solutions adaptées aux accueillis.

### Méthodes :

- Ateliers culinaires (préparer des repas adaptés).
- Analyse collective de menus.
- Cercle de parole : partage d'expériences autour des habitudes alimentaires.

### Références théoriques :

- Programme national nutrition santé (PNNS).
- Abraham Maslow → besoins fondamentaux (alimentation comme base de la pyramide).
- Lev Vygotski → apprentissage collaboratif et transmission sociale.



<b>MODULE 1 – COMPRENDRE LES ENJEUX DE L’ALIMENTATION (4H)</b>			
Séq. 1.1 –  Cadre légal, éthique et droits liés à l’alimentation (2h)	<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Connaître les droits fondamentaux liés à l’alimentation (dignité, choix alimentaires, régimes médicaux prescrits)</li><li>- Comprendre les responsabilités de l’accueillant en matière de sécurité alimentaire</li></ul> <b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hygiène alimentaire et normes</li><li>- Respect des choix culturels et religieux</li><li>- Dimension éthique : dignité, autonomie, consentement</li><li>- Psychologie et alimentation : se nourrir vs se remplir. Introduction au microbiote.</li></ul> <b>Activités :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Partage d’expériences : situations vécues liées aux habitudes alimentaires</li><li>- Étude de cas : non-respect d’un régime prescrit et conséquences</li></ul>	<b>Outils :</b> fiches légales simplifiées, supports visuels hygiène, fiche microbiote	<b>Évaluation :</b> quiz interactif + restitution d’un cas concret
Séq. 1.2 –  Rôle de l’alimentation dans la santé et le bien-être (2h)	<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Identifier les impacts d’une alimentation équilibrée sur la santé</li><li>- Comprendre les besoins spécifiques liés à l’âge et au handicap</li></ul> <b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Notions de base : nutriments, équilibre alimentaire et problématiques alimentaires (diabète)</li><li>- Spécificités des personnes âgées (prévention dénutrition, hydratation, prévention des fausses routes)</li><li>- Spécificités des handicaps (troubles de la mastication/déglutition, régimes adaptés, prévention des fausses routes)</li><li>- Lien santé et alimentation : allier produits sains (bio, de saison) et respect du budget</li></ul> <b>Activités :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Brainstorming : “alimentation = santé”</li><li>- Analyse collective de menus quotidiens (équilibrés ou non)</li></ul>	<b>Outils :</b> fiches nutritionnelles, exemples de menus, bons plans budget (dans le gers)	<b>Évaluation :</b> restitution orale des analyses de menus
<b>MODULE 2 – ADAPTER L’ALIMENTATION AUX BESOINS DES PERSONNES ACCUEILLIES (6H)</b>			
Séq. 2.1 –  Prévenir la dénutrition et les troubles liés à l’âge (2h)	<b>Objectifs :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Repérer les signes de dénutrition</li><li>- Mettre en place des stratégies adaptées pour maintenir l’appétit et l’hydratation</li></ul> <b>Contenu :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Facteurs de dénutrition chez la personne âgée (perte de goût, isolement, troubles cognitifs)</li><li>- Prévention des fausses routes et surveillance de l’hydratation</li><li>- Textures et maintien du plaisir de la table</li></ul>	<b>Outils :</b> fiches repérage dénutrition, recettes simples enrichies	<b>Évaluation :</b> restitution des propositions de collations adaptées



	<p><b>Activités :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Étude de cas : personne âgée qui perd du poids rapidement</li><li>- Atelier pratique : concevoir des collations enrichies</li></ul>		
Séq. 2.2 –  Adapter les repas aux handicaps spécifiques (2h)	<p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Adapter texture et mode de préparation aux handicaps moteurs ou sensoriels</li><li>- Prévenir les risques liés à la déglutition</li></ul> <p><b>Contenu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Textures modifiées (haché, mixé, mouliné)</li><li>- Adaptations pour déficiences sensorielles (vue, goût, odorat)</li><li>- Valorisation du plaisir alimentaire malgré les contraintes</li></ul> <p><b>Activités :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vidéo pédagogique : préparation d'un repas mixé appétissant</li><li>- Partage d'expériences : réussites et difficultés rencontrées</li></ul>	<p><b>Outils :</b> vidéo pédagogique, fiches recettes adaptées</p>	<p><b>Évaluation :</b> observation de l'atelier pratique + feedback</p>
Séq. 2.3 –  Dimension culturelle, affective et sociale des repas (2h)	<p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Comprendre le rôle du repas comme moment social et affectif</li><li>- Intégrer les habitudes culturelles et religieuses dans l'accueil</li></ul> <p><b>Contenu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Le repas comme vecteur de lien social</li><li>- Adaptation aux habitudes culturelles/religieuses</li><li>- Prévention de l'isolement alimentaire</li></ul> <p><b>Activités :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cercle de parole : souvenirs liés au repas et conscientisation des émotions liées</li><li>- Atelier collectif : créer un "menu inclusif" fictif respectant les besoins de chaque accueilli</li></ul>	<p><b>Outils :</b> exemples de menus variés, fiches pratiques</p>	<p><b>Évaluation :</b> présentation du menu inclusif conçu en groupe</p>
<p><b>MODULE 3 – PRESERVER L'EQUILIBRE DE L'ACCUEILLANT ET PERENNISER LES BONNES PRATIQUES (4H)</b></p>			
Séq. 3.1 –  Organisation et gestion des repas au quotidien (2h)	<p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Savoir planifier et organiser les repas en respectant les besoins variés</li><li>- Éviter la surcharge pour l'accueillant</li></ul> <p><b>Contenu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Outils de planification des repas</li><li>- Gestion des courses et du budget alimentaire</li><li>- Prévention de la charge mentale</li></ul> <p><b>Activités :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Atelier collectif : création d'un planning hebdomadaire équilibré et réaliste</li></ul>	<p><b>Outils :</b> trame de planning repas, supports numériques simples</p>	<p><b>Évaluation :</b> restitution des plannings conçus en sous-groupes</p>



	<ul style="list-style-type: none"><li>- Partage d'expériences : astuces d'organisation</li></ul>		
Séq. 3.2 –  Construire son plan personnel d'amélioration (2h)	<p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Élaborer un plan personnel pour améliorer ses pratiques alimentaires</li><li>- Partager et mutualiser les stratégies efficaces</li></ul> <p><b>Contenu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Analyse de ses pratiques actuelles</li><li>- Définition d'axes d'amélioration réalistes</li><li>- Coopération entre accueillants pour enrichir les pratiques</li></ul> <p><b>Activités :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Atelier individuel : rédaction d'un plan d'action personnel</li><li>- Partage volontaire en groupe pour enrichir les propositions</li></ul>	<p><b>Outils :</b> modèle de plan d'action, fiches d'auto-évaluation</p>	<p><b>Évaluation :</b> remise du plan + feedback collectif</p>