



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Décembre 2020



Promouvoir une alimentation saine pour les personnes âgées

Un guide pratique pour les communes

Impressum**Éditrice**

Promotion Santé Suisse

Auteurs et auteurs

- Christian Jordi, Yves Weber, RADIX Fondation suisse pour la santé
- Angelika Hayer, Esther Jost, Société Suisse de Nutrition

Direction de projet

- Bettina Husemann, Responsable de projets Alimentation
- Chantal Coenegracht, Responsable de projets Alimentation (Remplacement de congé maternité)

Référence bibliographique

Hayer, A.; Jost, E.; Jordi C. & Weber, Y. (2020). *Promouvoir une alimentation saine pour les personnes âgées. Un guide pratique pour les communes*. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.

Crédit photographique

iStock

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse, Wankdorfallée 5, CH-3014 Berne, tél. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.promotionsante.ch

Texte original

Allemand

Numéro de commande

02.0347.FR 12.2020

Download PDF

www.promotionsante.ch/publications

Table des matières

1 Pourquoi une alimentation alliant équilibre et plaisir est-elle importante à un âge avancé?	4
2 Le rôle de la commune dans l'alimentation des personnes âgées	4
3 De bonnes raisons pour un engagement communal	5
4 Les domaines d'action au long de la chaîne alimentaire	6
5 Devenez actif dans votre commune	8
5.1 Mise en œuvre d'une mesure unique	8
5.2 Coordination, mise en réseau et participation	8
5.3 Mise en œuvre d'un plan d'actions	9
6 Informations concernant une alimentation alliant équilibre et plaisir pour les personnes âgées	10
7 Informations pour la mise en œuvre de plans d'actions communaux	11

1 Pourquoi une alimentation alliant équilibre et plaisir est-elle importante à un âge avancé?

Des études indiquent un lien évident entre la nutrition et la santé, la qualité de vie et la mobilité des personnes âgées. Une alimentation équilibrée fournissant suffisamment d'énergie et de substances nutritives essentielles est, par exemple, primordiale pour préserver autant que possible une bonne masse musculaire, ce qui favorise le maintien de la mobilité et de l'autonomie. Une alimentation équilibrée joue aussi un rôle préventif pour limiter la survenue de diabète, de certains types de cancer ou de maladies cardio-vasculaires.

La préparation et la dégustation de repas en compagnie favorise l'envie et le plaisir de manger, qui sont deux éléments qu'il est essentiel de cultiver. Car les changements physiques et sociaux liés à l'âge peuvent entraîner une diminution de l'appétit. Et la réduction de l'apport énergétique et nutritionnel qui en résulte représente un risque de dénutrition.

Veiller à maintenir une alimentation alliant équilibre et plaisir à un âge avancé, c'est poser des bases pour rester aussi longtemps que possible en bonne santé, mobile et autonome.

2 Le rôle de la commune dans l'alimentation des personnes âgées

Le bien-être du nombre croissant de personnes âgées est un thème qui a gagné en importance dans la société. Les communes ont toute une série de possibilités pour renforcer la santé, la qualité de vie et l'autonomie des habitantes et habitants âgés et ainsi accroître leur attractivité.

La commune est la principale responsable de l'aménagement du cadre de vie, également lorsqu'il s'agit

de l'alimentation des personnes âgées. Elle joue un rôle important de pilotage, de coordination et de mise en réseau. Un bon accès à la population âgée et aux nombreux acteurs en lien avec elle lui permet de mieux comprendre les besoins et les conditions sur le terrain. Des mesures qui sont fondées à la fois sur les besoins et les attentes sont donc plus efficaces.

3 De bonnes raisons pour un engagement communal



Maintenir l'autonomie et la qualité de vie

Une alimentation alliant équilibre et plaisir favorise le maintien des performances physiques et mentales des personnes âgées et ainsi de bonnes conditions pour vivre de manière autonome à domicile le plus longtemps possible.



Créer un environnement favorable

Des conditions-cadre favorables ont une influence directe sur les comportements en matière de santé. La commune peut agir sur divers aspects importants comme les infrastructures, l'offre commerciale, l'offre de services de repas ou la restauration collective.



Favoriser l'envie et le plaisir de manger

Manger avec plaisir est la meilleure condition préalable à une alimentation qui couvre les besoins nutritionnels. Les communes peuvent promouvoir les opportunités de prendre des repas en compagnie.



Identifier et utiliser les ressources

La mise en réseau des acteurs dans le domaine de l'alimentation des personnes âgées et l'implication de la population âgée conduisent à des mesures efficaces et durables. Les communes peuvent s'assurer que les ressources existantes soient connues et utilisées.



Coordonner et informer

La commune est une source d'information importante, en particulier pour les personnes âgées. Elle peut coordonner, promouvoir des mesures d'information communes et alléger la charge des différents acteurs.

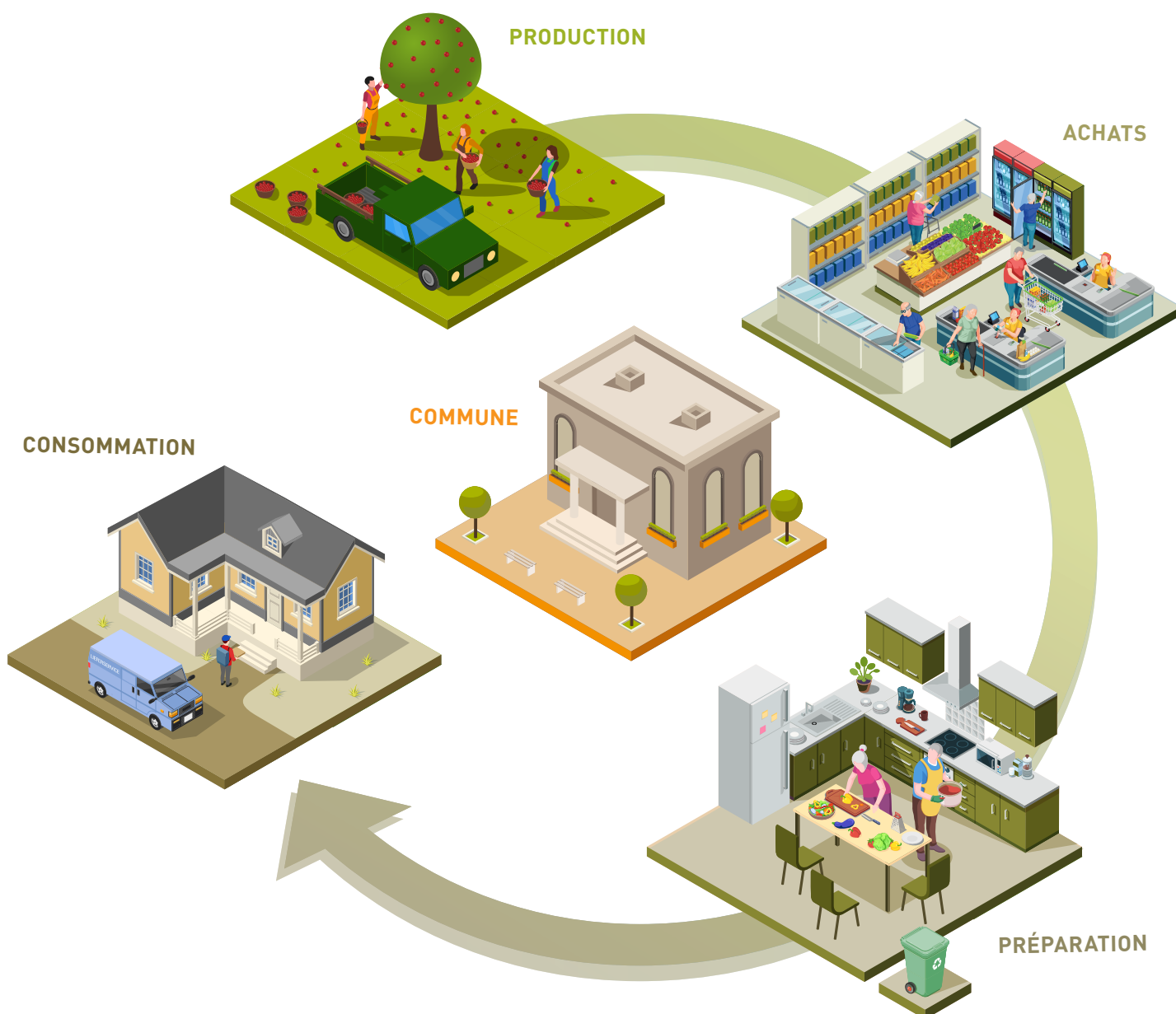
4 Les domaines d'action au long de la chaîne alimentaire

Les domaines d'action énumérés ici illustrent le chemin des aliments – le long d'un cycle allant de la graine à l'assiette.



LE RÔLE CLÉ DES COMMUNES

Dans les quatre domaines d'action, il existe de nombreuses possibilités pour la commune d'influencer l'alimentation des personnes âgées. Elle a notamment pour tâche d'organiser et de piloter les mesures appropriées pour chaque domaine d'action.





LA PRODUCTION

Le premier champ d'action concerne la production de denrées alimentaires régionales et la manière dont elles peuvent être rendues accessibles aux personnes âgées. Les communes peuvent délibérément cibler les personnes âgées, par exemple en collaboration avec des producteurs locaux de denrées alimentaires.

- Impliquer les personnes âgées dans la production alimentaire – par exemple, promouvoir les jardins familiaux et les faire mieux connaître aux personnes âgées.
- Promouvoir les projets intergénérationnels – par exemple, la création de jardins générationnels.
- Rendre les produits régionaux et saisonniers accessibles – par exemple en impliquant les productrices et producteurs locaux dans les offres destinées aux personnes âgées.



LES ACHATS

Ce domaine d'action concerne aussi bien l'offre commerciale alimentaire que son accessibilité. Il s'agit de savoir comment les personnes âgées obtiennent les aliments dont elles ont besoin. Seules les personnes qui ont la possibilité de se procurer tous les aliments nécessaires peuvent avoir une alimentation équilibrée.

- Optimiser les itinéraires vers les magasins et les fermes – par exemple, identifier les obstacles pour les personnes âgées.
- Simplifier la traversée des routes à fort trafic – par exemple, installer des passages à niveau ou des mains courantes dans les sous-voies ou les passerelles.
- Rapprocher les denrées alimentaires des habitantes et habitants – par exemple en organisant des stands ou des magasins ambulants dans les quartiers éloignés.
- Adapter les offres aux besoins – par exemple, encourager l'offre de petites quantités d'aliments aux ménages individuels.
- Rendre les offres visibles – par exemple, publier un aperçu des offres dans le journal local.



LA PRÉPARATION

L'attention est portée ici sur la préparation des repas et concerne, d'une part, les compétences individuelles en matière de cuisine, et d'autre part, la qualité et le développement de l'offre de restauration.

- Permettre l'acquisition de connaissances et leur mise en pratique – par exemple, proposer des ateliers de cuisine ou des cours de cuisine pour les personnes âgées ou pour les acteurs en lien avec elles.
- Veiller à la qualité des repas – par exemple, promouvoir l'utilisation des critères de qualité existants pour les services de livraisons de repas à domicile et les institutions.
- Diffuser des informations sur la préparation d'une alimentation équilibrée – par exemple en publiant des dépliants, des brochures, des recettes ou des articles dans le journal local.



LA CONSOMMATION

Les questions liées à la consommation de repas et à leur assimilation sont abordées dans ce champ d'action. L'accent est mis en particulier sur les services de livraison, sur les tables d'hôtes ainsi que sur les aspects en lien avec l'hygiène.

- Faire connaître les offres – par exemple en publiant un aperçu des services communaux et de livraison de repas ainsi que des restaurants locaux proposant la livraison à domicile de plats adaptés en fonction de l'âge du consommateur.
- Offrir la possibilité de partager des repas ensemble – par exemple en mettant à disposition des salles pour prendre son repas avec d'autres ou organiser un service de transport pour se rendre à ce genre de repas de midi pris en commun.
- Diffuser des informations sur l'utilisation des restes et le stockage des denrées alimentaires – par exemple en écrivant des articles dans le journal local.

5 Devenez actif dans votre commune

Pour promouvoir une alimentation alliant équilibre et plaisir dans votre commune, il y a grosso modo deux approches différentes possibles:

- Avec une mesure unique, vous choisissez une mesure concrète et vous la mettez en œuvre.
- Avec un plan d'actions, vous identifiez les besoins au moyen d'une analyse de situation; sur cette base vous planifiez et mettez en œuvre différentes mesures.

5.1 Mise en œuvre d'une mesure unique

Si la mesure choisie est déjà connue, la commune peut entreprendre une action ciblée dans l'un des quatre domaines d'action.

Les avantages d'une mesure unique

- Une mesure unique peut envoyer un signal indiquant que la commune s'engage dans la promotion d'une alimentation alliant équilibre et plaisir auprès des personnes âgées. Elle peut être reproductible.
- Les habitantes et habitants peuvent être rapidement sensibilisés et mobilisés.

« Une alimentation saine peut aider les personnes âgées à rester indépendantes plus longtemps. Fourchette verte a développé «Senior@home», un label pour des repas à domicile équilibrés. »

*Carmen Sangin et Elisa Domeniconi,
codirection de Fourchette verte*

5.2 Coordination, mise en réseau et participation

Que cela soit pour les mesures uniques ou pour les plans d'actions, il faut veiller à ce que les mesures soient adaptées aux besoins du groupe cible, qu'elles soient coordonnées et qu'elles impliquent les partenaires dès le départ. C'est la seule façon d'obtenir l'effet souhaité.

Les potentiel-le-s partenaires de mise en œuvre sont:

- Clubs d'ânés
- Associations
- Pro Senectute
- Médecins généralistes
- Établissements médico-sociaux
- Aide et soins à domicile (ASD)
- Pharmacies
- Bénévoles/proches aidants
- Projets de solidarité avec le voisinage
- Tables d'hôtes existantes, par exemple «Tavolata», et autres initiatives
- Institutions fournissant des repas à domicile et entreprises de restauration
- Productrices et producteurs de denrées alimentaires

5.3 Mise en œuvre d'un plan d'actions

L'élaboration et la mise en œuvre d'un plan d'actions communal visant à promouvoir une alimentation saine chez les personnes âgées est plus complexe que la mise en œuvre d'une mesure unique. Cela étant, il présente plusieurs avantages:

- En prenant la décision de développer le plan d'actions, les autorités communales apportent un soutien politique au projet.
- La mise en place d'un groupe de travail composé à la fois de professionnel-le-s, de partenaires et d'habitant-e-s garantit une plus grande acceptation des actions de la commune auprès de la population.
- Un état des lieux (clarification des besoins et des attentes, analyse des offres existantes et des lacunes) garantit que les mesures ne sont prises que lorsqu'il existe un réel besoin.

- Le fait que l'action soit coordonnée entre les quatre domaines cités plus haut permet de répartir l'engagement et la responsabilité des différents acteurs pour une alimentation saine.
- Un large soutien et une planification à long terme favorisent des mesures avec un impact durable.

« Ces ateliers de cuisine et dégustation conviviale de repas équilibrés visent à créer un cadre favorable pour vieillir en santé, en gardant le goût et l'envie de manger. »

Claire De Buren Massy, travailleuse sociale, Commune de Plan-les-Ouates

TROIS ÉTAPES POUR UN PLAN D' ACTIONS

1. ORGANISATION DU TRAVAIL

Constituer un groupe de travail

2. ÉTAT DES LIEUX

Clarifier les besoins d'action

3. PLAN D' ACTIONS

Mettre en œuvre et évaluer

6 Informations concernant une alimentation alliant équilibre et plaisir pour les personnes âgées

- [L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV](#) met à la disposition des professionnel-le-s et des multiplicateurs et multiplicatrices intéressés un document détaillé intitulé «[Recommandations alimentaires suisses pour les seniors](#)» ainsi que [la brochure «Manger sainement pour rester en bonne santé»](#), qui s'adresse directement aux personnes âgées et peut être distribuée dans les communes.
- La [Société Suisse de Nutrition SSN](#) offre un large éventail de documentation sur les questions en lien avec l'alimentation. Outre les informations spécifiques aux personnes âgées, il existe également des informations sur l'achat et la conservation des aliments.
- [Promotion Santé Suisse](#) propose sur son site internet diverses informations à propos de l'alimentation des personnes âgées ainsi qu'un [aperçu des projets](#) visant à promouvoir une alimentation alliant équilibre et plaisir pour les personnes âgées.
- L'Association suisse de la restauration dans les hôpitaux, les homes et les collectivités (Schweizer Verband für Spital-, Heim- und Gemeinschaftsgastronomie, SVG) propose [«La Petite Conscience»](#), un personnage qui tient lieu de guide pour la mise en œuvre des [standards de qualité suisses](#) pour une restauration collective promouvant la santé.
- Les sections cantonales de [Fourchette verte](#) proposent selon les cas des labels et des conseils aux entreprises de restauration pour personnes âgées.
- Le projet [«Senso5 – Alimentation, autonomie et qualité de vie chez les seniors»](#) offre des outils (p. ex. brochures, vidéos) pour promouvoir une alimentation équilibrée, en se concentrant sur le plaisir de manger et le maintien de l'indépendance des personnes âgées.

7 Informations pour la mise en œuvre de plans d'actions communaux

- Promotion Santé Suisse propose diverses brochures sur la manière dont les communes peuvent promouvoir la santé des personnes âgées:
 - Argumentaire Promotion de la santé des personnes âgées (publication début 2021)
 - [Réseaux communaux d'activité physique et de rencontres pour les personnes âgées. Guide de planification](#)
 - [Promotion de l'intégration sociale des personnes âgées dans les communes. Guide de planification](#)
 - [Construire un réseau local pour les séniors. Une brochure pour promouvoir la santé et la qualité de vie des personnes âgées dans les communes](#)
- Promotion Santé Suisse et les cantons s'engagent ensemble pour la promotion de la santé en mettant en place des [programmes d'action cantonaux](#).
- Les délégué-e-s à la promotion de la santé de votre canton peuvent vous fournir un soutien. Vous trouverez votre interlocuteur ou interlocutrice auprès de [l'Association des responsables cantonaux pour la promotion de la santé ARPS/CPPS](#).
- Les organisations cantonales et intercantionales de [Pro Senectute](#) mettent leur expérience et leur savoir-faire en matière de vieillissement et de relations intergénérationnelles à la disposition des communes et des autres acteurs en lien avec les personnes âgées et le travail de proximité.
- Le Centre de compétences Communes en santé de la [Fondation suisse pour la santé RADIX](#) met à disposition son expérience, ses outils et ses méthodes pour l'élaboration et la mise en œuvre de plans d'actions communaux dans différents domaines thématiques.

Wankdorfallee 5, CH-3014 Berne
Tél. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tél. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch