
Rapport d'activités

2020



Table des matières

Introduction	3
Senso5 c'est... ..	3
Axe école.....	6
Axe seniors	12
Axe Ville de Sion.....	21
Communication.....	24
Articles	28
Conclusion	30
Sincères remerciements	30

Introduction

Ce rapport jette un regard rétrospectif sur 2020 qui, malgré la situation sanitaire, a vu le maintien et la poursuite d'une grande partie de ses activités.

La période de confinement a été le terreau fertile d'une réflexion interne qui a abouti à différentes mesures qu'il était nécessaire d'entreprendre.

2020 représente, pour la Fondation Senso5, une année de consolidation de ses activités et de ses partenariats. Les nouvelles dispositions permettent d'envisager un avenir propice au développement de la fondation à travers ses trois axes principaux :

- Axe école
- Axe seniors
- Axe Ville de Sion

Senso5 c'est...

La Fondation Senso5 est une fondation d'utilité publique créée en 2012.

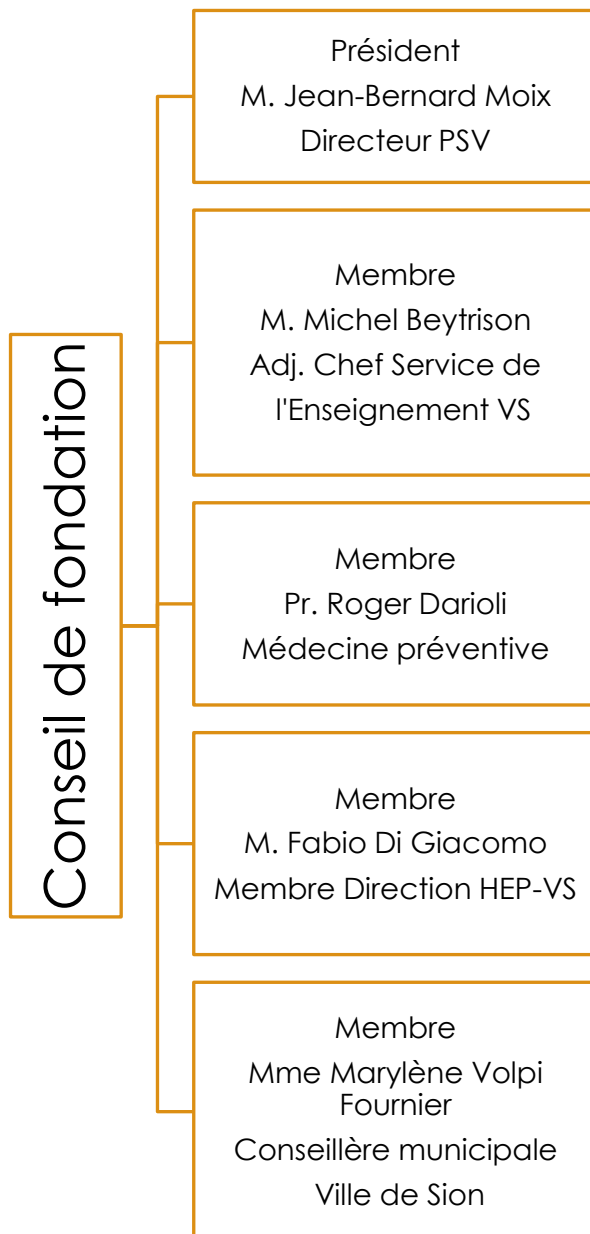
Vision

La Fondation Senso5 est une référence incontournable en termes d'éducation à l'alimentation.

Missions et priorités



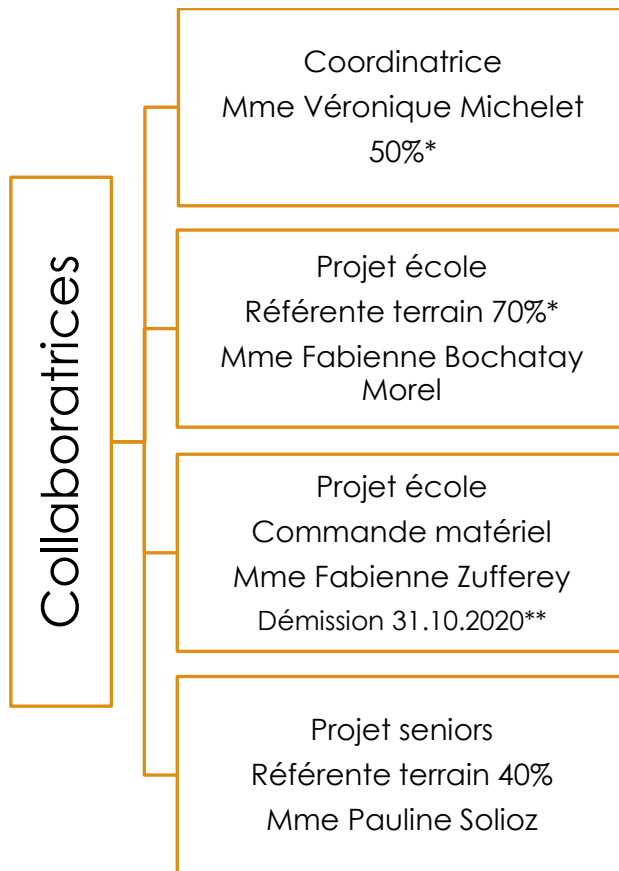
Organigramme stratégique



Démission-nomination 2020

Suite à son élection au Conseil National, M. Christophe Clivaz a démissionné du conseil de fondation. Mme Marylène Volpi Fournier lui a succédé comme représentante de la Ville de Sion.

Organigramme opérationnel



* Début 2020, les postes de coordination et de suivi du projet école ont été majorés de 10% afin d'encourager le développement du domaine école.

** Mme Zufferey a travaillé de nombreuses années pour la Fondation Senso5. C'est avec regret que nous avons pris connaissance de sa démission à l'automne 2020.

Organigramme institutionnel

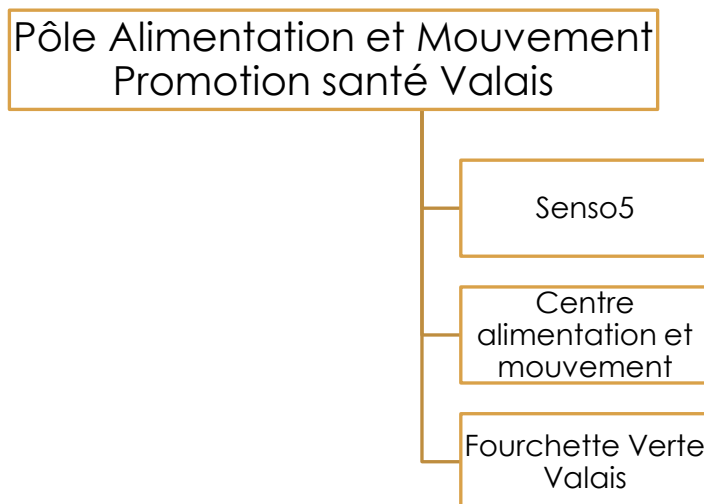




Figure 1 www.pixabay.com

Axe
école

Ecole primaires, secondaires et autres

Formations :

- **Intervention dans la formation initiale des étudiants de 1^{ère} année de la HEP-VS :**

Camp Loèche-les-Bains : « Manger en camp » :

En janvier 2020, l'ensemble des étudiants de première année de la HEP-VS ont participé à un camp de sport à Loèche-les-Bains. Deux groupes de travail ont été créés sur une base volontaire pour **concevoir et préparer le repas du soir** du mercredi en respectant des critères qualitatifs et quantitatifs.

Ils ont été coachés durant cette période et lors de la préparation des repas grâce au partenariat de trois organismes, Myriam Bouverat de la HEP-VS, Gilles Fragnière, cuisinier Fourchette Verte Valais et Fabienne Bochatay Morel de Senso5. Durant le camp et la journée, un appui est apporté par les responsables du camp.

L'expérience a été complétée par deux ateliers proposés en soirée :

Atelier 1 – alimentation et sorties scolaires (animé par Nadine Roh, enseignante ressource et Myriam Bouverat)

Objectifs

- Identifier et discuter des éléments importants à prendre en compte sur le plan alimentaire lorsque l'on planifie une sortie de maximum 1 jour avec sa classe
- Identifier les pratiques qui peuvent aider à établir un environnement alimentaire sain

Atelier 2 – alimentation lors de camps (Gilles Fragnière, Fabienne Bochatay Morel et les représentants du groupe ayant cuisiné)

Objectifs

- Apprendre de l'expérience vécue par le groupe cuisine
- Identifier et discuter des éléments importants à prendre en compte sur le plan alimentaire lorsque l'on décide de partir en camp avec sa classe

Participation

86 étudiants francophones et 25 germanophones.

- **HEP-VS :**

Deux journées **en septembre et novembre annulées** en raison du COVID

- **Interventions sur mandat pour le « Centre alimentation et mouvement » sur les thématiques de l'image corporelle et de l'alimentation :**

CO Nendaz, 10 enseignants ; LCC, 30 élèves ; CO Vouvry, 15 élèves ; HTische-FTische, 12 animateurs ; Sion soroptimiste, 20 adultes ; CO Tuilerie, 30 élèves ; Campagne PSV #stay@home ; EPP ; HES-SO Sierre, étudiants 1^{ère} année BCS TS, ORIF, 60 élèves ; HTische-FTische, 15 participants ; Formation en ligne, 20 éducateurs de la petite enfance.

Senso5 a également participé à différents projets institutionnels de PSV tel que l'atelier cantonal, Fit In et le guide école.

Outils didactiques Senso5

Analyse des besoins

La Fondation Senso5 a pour objectif d'entreprendre une mise à jour de son matériel didactique. Elle a mandaté la Haute Ecole de Gestion & Tourisme (HES-SO Valais-Wallis) dans le but de réaliser une enquête auprès des enseignants afin de connaître leurs besoins et leurs attentes sur la thématique de l'éducation à l'alimentation en général, et sur l'utilisation et le développement du matériel didactique Senso5. Le sondage, prévu au printemps, a été effectué en automne en raison du Covid.

- Environ la moitié utilise le matériel Senso5 pour 1-3 leçons (28% pour 1-7 leçons)
- La grande partie (>80%) est satisfaite avec le matériel didactique (le plus utilisé sont les fiches d'activités pour soutenir l'enseignement)
- Les plus grandes contraintes sont :
 - o le temps de préparation et le coût pour acheter le matériel
 - o l'actualité du matériel (mise à jour)
 - o le fait qu'il n'y a pas d'heures dédiées dans la grille horaire
- Les plus grandes attentes sont :
 - o mise à jour et qualité des supports
 - o intégration de la thématique dans la formation initiale
 - o intégration dans la grille horaire
 - o communication/échange: p.ex. une plateforme d'échange, newsletter
- Les thématiques les plus importantes sont:
 - o approche sensorielle
 - o jardiner (semier, cultiver, etc.)
 - o sensibilisation à la saisonnalité et aux produits locaux

La deuxième phase de l'analyse des besoins, sous forme de workshops, est conduite le premier trimestre 2021.

Nouvelle convention de collaboration

Une convention de collaboration a été signée avec la Berner Fachhochschule, Hochschule für Agrar-, Forst- und Lebensmittelwissenschaften (BFH-HAFL) afin d'apporter une expertise scientifique à la fondation.

Cette collaboration s'inscrit dans le processus de mise à jour des outils Senso5 dont l'approche se veut :

Participative :

- le groupe de travail sera constitué dès le démarrage du projet d'enseignants , de didacticiens (représentant du PER et LP21) ainsi que d'experts scientifiques en alimentation ;
- les résultats d'un questionnaire de satisfaction des enseignants sur le programme existant servent de point de départ pour la mise à jour.

Scientifique

- basé sur les connaissances actuelles et internationales en termes d'éducation à l'alimentation ;
- sur l'expertise de recherches en alimentation (comportement alimentaire, agroécologie, diététicien, sensorialité, etc.) ;
- avec le suivi d'indicateurs permettant de mesurer l'impact du programme sur le comportement alimentaire de l'enfant.

Bilingue :

- la mise à jour du programme se fait un parallèle avec l'intégration de celui-ci dans le Lehrplan21 pour les cantons suisses allemands.

Fin 2020, une planification, une stratégie de financement, et une identification des experts ont été débutés.

Groupe de travail avec la HEP-VS

Madame Laetitia Carrera est la nouvelle animatrice pédagogique cycle 3 et est la personne de référence à la HEP-VS pour la Fondation Senso5, projet école.

Madame Laetitia Carrera est la coordinatrice des enseignantes ressources, Nadine Roh pour le cycle 1 et Marlène Dupertuis pour le cycle 2. Deux enseignantes ressources cycle 1 et 2 ont annoncé leur démission.

Des séquences ont été développées en 2020 mais ne sont pas finalisées suite à la décision prise par les différentes référentes de fusionner les planifications avec la HEP-VS, HEP-FR et BFH-HAFL. L'objectif est que ces séquences s'intègrent dans la démarche de création de nouveaux outils.

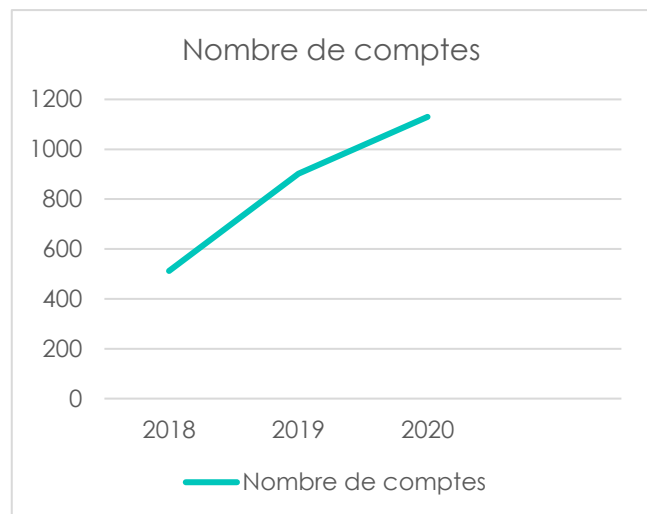
Contacts partenaires et institutions :

Divers partenaires ont été approchés comme l'IFELV (Interprofession des Fruits et Légumes du Valais) et Slow Mobile CH afin de définir de potentielles synergies.

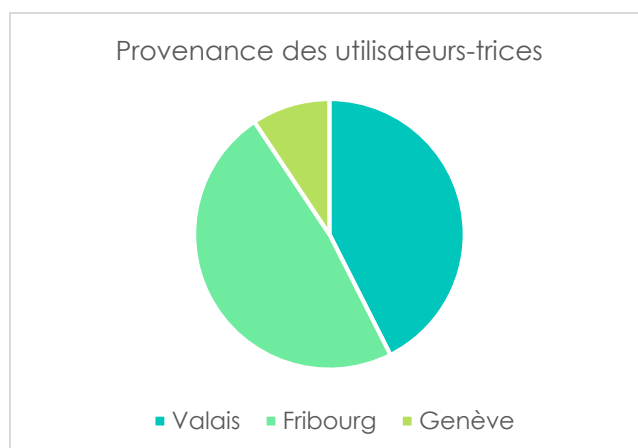
Ecole en chiffres

Extranet :

Afin d'utiliser les séquences pédagogiques, les enseignants créent un compte d'utilisateurs sur l'extranet du site de la fondation. Nous avons constaté une augmentation de 228 comptes en 2020 (progression de 25%).



Provenance des utilisateurs :



Des licences ont été signées avec les cantons de Genève et de Fribourg.

Nous constatons que la majorité des utilisateurs proviennent du canton de Fribourg.

Perspectives

- Fédérer les différentes institutions partenaires autour du développement des moyens Senso5 (HEP-VS – HEP- FR – HEP-BE – BFH-HAFL- HES-SO-VS)
- Obtenir le financement pour le projet commun : développement des outils Senso5 francophones et germanophones.



Figure 2 www.pixabay.com

Axe
seniors

Alimentation, autonomie et qualité de vie chez les seniors

Pour optimiser la qualité de vie des seniors et maintenir une autonomie maximale à domicile, Senso5 a mis l'accent sur deux pathologies dont les conséquences peuvent être très néfastes : la dénutrition et la déshydratation. En effet, dans de telles situations, la personne doit généralement être hospitalisée et placée en EMS car le rétablissement est long et l'autonomie diminuée. Agir au niveau de la prévention de ces pathologies est donc important pour favoriser le maintien à domicile le plus longtemps possible.

Ces deux constatations ont orienté la Fondation Senso5 vers la création d'outils destinés à limiter les risques de dénutrition et de déshydratation grâce à la collaboration des professionnels ainsi que des proches-aidants qui entourent les seniors.

Le projet « Alimentation, autonomie et qualité de vie chez les seniors » est soutenu par le Programme d'action cantonal en promotion de la santé des seniors.

En 2020, nous avons pu finaliser la mise en ligne de tous les outils sur le site de Senso5.

SENIORS

PRÉSENTATION DU PROJET

FORMATION SENIORS

RECETTES

AUTONOMIE EN CUISINE /
ASTUCES PRATIQUES

TESTER SES SENS

ASTUCES AUTOUR DES 5 SENS

CAPSULES VIDÉOS

BROCHURE "ASSIETTE &
BASKETS"

Tester ses sens

C'est le **premier outil** développé par Senso5. Il s'agit de différents questionnaires disponibles sur le site de Senso5 et qui permettent d'évaluer le besoin d'un suivi.

Avec l'âge, une diminution de certains sens (odorat, vue, ouïe, toucher et goût) peut avoir lieu (**déclin sensoriel**). Ces derniers jouent un rôle essentiel dans le contact de la personne âgée avec le monde qui l'entoure et participent de manière importante à leur autonomie. En effet, les sensations que nous percevons à travers nos 5 sens vont orienter notre comportement alimentaire. Elles nous feront choisir l'aliment qui nous paraît le plus alléchant, le plat qui a l'odeur la plus gourmande ou encore le pain qui paraît le plus croustillant.

Il est donc important de tester ses sens et de bénéficier de conseils adaptés selon les réponses.

Cet outil a été testé auprès de l'association proches-aidants Valais.

En ligne sur le site de Senso5.

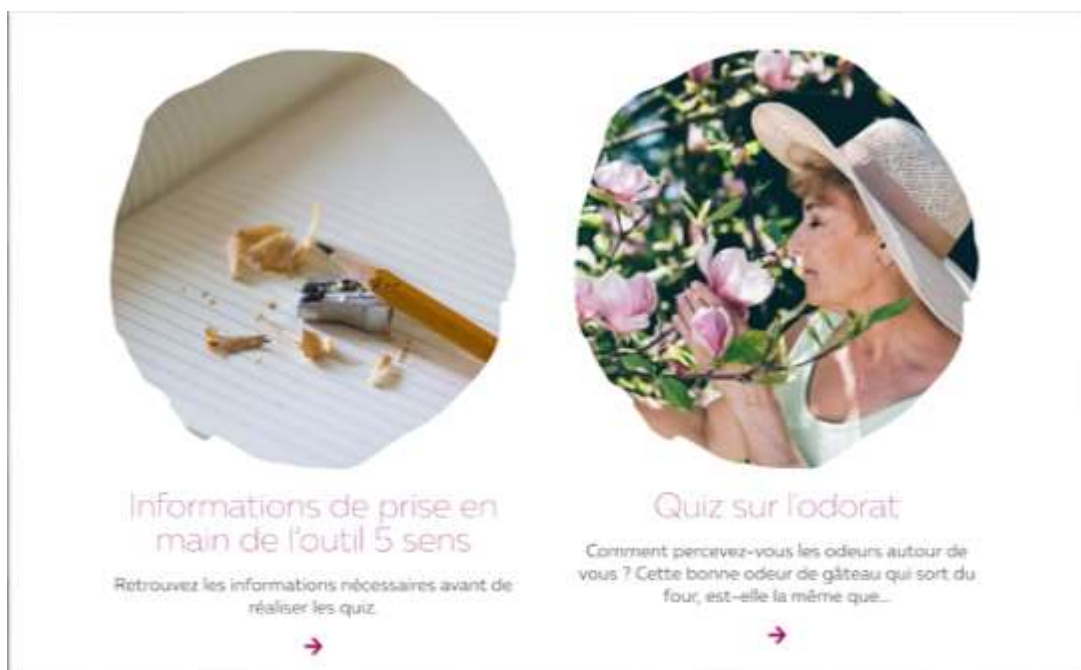
Traduction : l'outil sera traduit en allemand courant 2021.

Objectifs :

Sensibiliser au déclin sensoriel et à son impact sur le quotidien.

Se questionner et évaluer ses perceptions sensorielles.

Disposer d'astuces pratiques pour favoriser le plaisir alimentaire malgré un déclin sensoriel.



Capsules vidéo

Elles présentent de manière attractive et accessible des informations sur différentes problématiques que peuvent rencontrer les seniors en lien avec l'alimentation, le mouvement et l'autonomie. Ces vidéos bénéficient de la présence et de l'expertise de professionnels du domaine et sont destinées au tout public.

Mandat attribué à [Pentamédia](#), entreprise située à Sion.

15 thématiques liées aux facteurs de risque des seniors :

L'appétit, l'hygiène en cuisine et contamination, l'hydratation, la dénutrition, les collations protéinées, la vue, le goût et l'odorat, le mouvement, le plaisir aux repas, les troubles digestifs, l'ostéoporose, le budget, les risques en cuisine et le manger-main.

10 professionnels interviennent afin de présenter la problématique et apporter des conseils.

Sous-titrage en français et en allemand

Première diffusion au 1^{er} semestre 2020

Canaux de diffusion :

- Site internet de [Senso5](#)
- Site internet de Promotion santé Valais
- Page Facebook de Promotion santé Valais
- Page Facebook du pôle alimentation de PSV (CAM, FV, Senso5) « Fourchette&Baskets »
- Instagram de PSV
- Prochainement, sur le nouveau profil LinkedIn de la fondation

Exemple :

#4 L'HYDRATATION

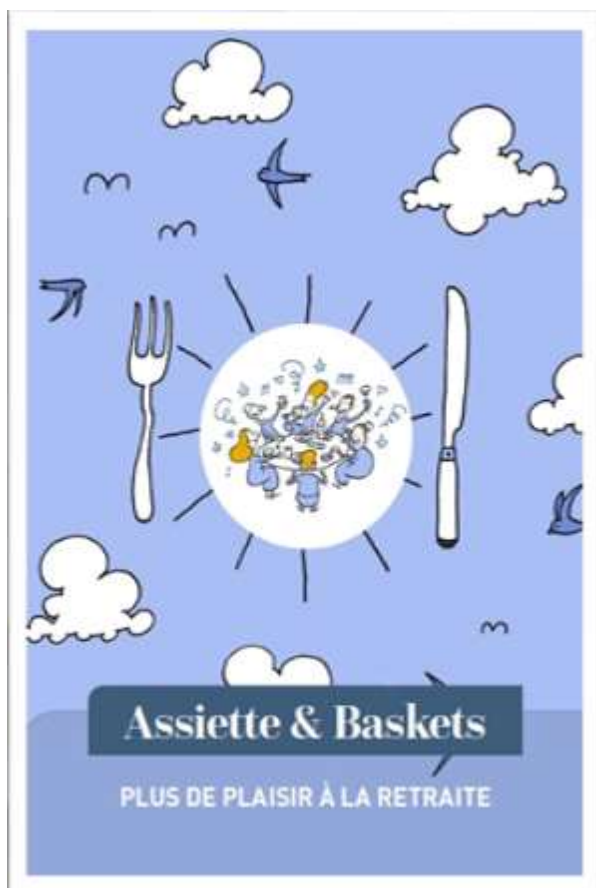
Le regard perdu sur sa bouteille, Huguette s'inquiète de ne pas réussir à la boire durant la journée lorsque Simon arrive chez elle. Ce dernier va rechercher des solutions pour aider son amie.

Avec la participation du Dr. Cédric Dessimoz, médecin cantonal adjoint.



Les vidéos ont été enregistrées sur la page YouTube de Promotion santé Valais ce qui permet un décompte des vues centralisé.

Capsules	Date de publication	22.09.2020	30.11.2020	
#1 l'appétit	15.04.2020	296	342	
#2 l'hygiène en cuisine	15.04.2020	746	814	
#3 la contamination croisée	23.04.2020	837	909	
#4 l'hydratation	06.05.2020	642	660	
#5 la dénutrition	20.05.2020	399	423	
#6 les collations protéinées	03.06.2020	388	396	
#7 la vue	19.06.2020	227	239	
#8 le goût et l'odorat	06.07.2020	208	247	
#9 le mouvement	15.07.2020	125	272	
#10 le plaisir aux repas	05.08.2020	272	288	
#11 les troubles digestifs	19.08.2020	374	391	
#12 l'ostéoporose	22.09.2020	280	296	
#13 le budget	22.09.2020	63	162	
#14 les risques en cuisine	22.09.2020	89	174	
#15 le manger main	02.11.2020		204	
Total		4946	5817	



Page de couverture brochure

Brochure « Assiette & Baskets »

Conseils pour la prévention de la dénutrition et de la déshydratation des seniors.

Objectif sensibiliser le public aux risques de dénutrition et déshydratation grâce à des informations et conseils pratiques autour de l'alimentation et du mouvement.

A ce jour, 8000 exemplaires ont été imprimés en français et **3000** en allemand

Diffusion auprès des partenaires en collaboration avec la campagne de prévention du jeu excessif et dans le cadre des cours de préparation à la retraite de Pro Senectute Valais-Wallis.

Distribution auprès de partenaires du Haut-Valais et de Suisse alémanique

Diffusion à l'échelle nationale grâce au réseau de Promotion Santé Suisse en 2020.

© graphisme : Pauline Lugon

© illustrations : Ambroise Héritier

Autonomie en cuisine et recettes

Outils qui traitent de l'organisation de la cuisine et des courses.

Collaboration avec Sébastien Turrian, chef de cuisine et cuisinier en diététique qui travaille à l'EMS « Les fleurs du temps » à Fully.

Objectif permettre aux seniors de rester le plus longtemps autonomes dans leur alimentation.

Conseils pratiques pour favoriser une autonomie dans l'acte alimentaire (achat, préparation, sécurité, hygiène).

Recueil de recettes adaptées aux problématiques rencontrées par les seniors.

En ligne sur le site de Senso5. La mise en ligne de l'outil « recettes » a nécessité une adaptation et la création d'un nouveau module sur le site de Senso5.

Traduction : les outils seront traduits en allemand courant 2021.

Visuels :



Formations sur mandat

Récapitulatif des formations données

4 septembre, participation au CAS Les essentiels gériatriques donné à Fully. Ce CAS regroupe 6 journées de formation sur différentes thématiques (prévention des chutes, mouvement, alimentation et santé psychique). La partie alimentation se déroulait sur une demi-journée et rassemblait des participants de différents milieux (CMS, EMS, indépendants, foyers de jour). **30 participants.**

29 septembre, donnée au foyer de jour **Chantevent** à Martigny. Formation autour de l'alimentation des seniors et de la prévention de la dénutrition. **8 participants.**

4 novembre, formation pour les 1^{ère} année **Bachelor en Soins infirmiers** à la **HES de Sion** par visioconférence. **69 participants.**

1^{er} décembre, mandat reçu du **Service de la santé publique du canton de Neuchâtel** pour coanimer un atelier sur la prévention de la dénutrition dans le cadre du Programme cantonal neuchâtelois **65+**. D'une durée de 2h, cette formation est construite autour de vignettes cliniques et d'une partie théorique pour présenter les bases de l'alimentation des seniors et les risques de dénutrition. Pour cette formation, nous avons travaillé en collaboration avec les soins à domicile NOMAD à Neuchâtel.

Refonte du format de formation sur l'alimentation des seniors

Faisant suite à la formation du personnel du CMS et du foyer de jour de Sion, nous avons procédé à une analyse des évaluations remplies par les participants de la formation de 2019.

Les principaux constats sont les suivants :

- Contenu de qualité, en adéquation avec les attentes.
- Durée trop conséquente
- Mobilisation de nombreux professionnels simultanément
- Mis en garde quant au « turn over » du personnel (mise à jour)

De ces éléments a débouché l'organisation d'un nouveau format de formation du type « formation continue » afin qu'il s'adapte aux mieux aux retours et attentes du terrain. De plus, la Fondation Senso5 assume seule l'animation des formations ce qui a pour conséquence une diminution des tarifs d'inscription et une meilleure attractivité.

L'offre de formation est en ligne sur le site de Senso5

Perspectives

- Formation CAS « Les essentiels gériatriques » en juin 2021.
- 2^{ème} édition de la formation de prévention de la dénutrition donnée en collaboration avec le SSP de Neuchâtel et NOMAD, le 7 juin 2021.
- Formations continues sur la prévention de la dénutrition proposée à raison de 3 sessions par année, sur 3 sites différents. La formation s'inscrit dans la mesure de formations du Programme d'action cantonal (PAC) valaisan en promotion de la santé.
- Formations continues sur la prévention de la dénutrition proposées dans la partie germanophone du canton du Valais, données en collaboration avec Nutriteam.
- Poursuite des démarches auprès de la section valaisanne de l'Association suisse des infirmières et des infirmiers afin d'obtenir la reconnaissance ASI de crédits de formation continue.
- Collaboration avec Fourchette Verte Valais dans le cadre du projet Senior @ home pour la réalisation et la coanimation de formations.
- Poursuite des collaborations avec les cantons partenaires et approche de nouveaux cantons.
- Diffusion du projet dans la partie germanophone du pays.
- Finaliser la traduction des outils.



Figure 3 www.pixabay.com

Axe

Ville de Sion

Projets

La Fondation Senso5 développe différentes activités avec le précieux soutien octroyé par la Ville de Sion.

Petite enfance



• "A la découverte de l'eau"

- Outil de promotion /prévention de la santé pour les UAPE et les crèches de la Ville de Sion
- Finalisé en 2020
- Identité visuelle "eau de Sion"
- Disponible en ligne sur le site de Senso5
- Présentation à l'ASALE en octobre 2020 reportée en 2021 en raison du Covid.

Ecole



• Rallye des écoles de la "Fête du goût"

- Thème: "Gaspillage alimentaire"
- Sensibilisation à la limitation du gaspillage alimentaire
- Valorisation de certains déchets alimentaires
- 150 élèves de 5H
- Partenaires impliqués:
 - Office du tourisme Sion
 - CAM
 - Fourchette verte VS
 - Association du pain de seigle
 - Senso5
 - L'IFELV
 - Direction des écoles
 - Voirie
 - Bureau d'architecte Moix (plan)
 - Canton (plan Covid)
- 11 bénévoles
- 6 stands

Ecole



• Fontaines à eau dans les établissements scolaires de la Ville de Sion

- Difficultés identifiées
- Interruption du mandat attribué à Mme Bouverat
- Reprise du projet en 2021

Perspectives

Petite enfance

Présentation de l'outil à l'ASLAE

« A la découverte de l'eau »

Tout public

« Journée de l'eau »

Animation d'un stand lors de l'édition 2021



« Fête du goût »

Elaboration d'une offre destinée aux familles lors de l'édition 2021.

Seniors

Développement d'un nouveau format de formation, type formation continue.

Tarifification préférentielle pour le personnel et les bénévoles des structures sédunoises (CMS et foyer de jour)

Ecole

« Fontaines à eau dans les écoles »

Reprise complète du projet en collaboration avec Oïken.

Proposition d'intégrer les compléments pédagogiques à des supports de promotion des fontaines avec l'affiliation à la marque « eau de Sion ».

« Rallye des écoles / Fête du goût »

Organisation du rallye destiné aux élèves de 5H des établissements scolaires sédunois.

En collaboration avec Fourchette verte Valais et le Centre alimentation et mouvement de PSV.

« Journée alimentation durable »

Proposition d'organiser à l'automne 2021, des journées en établissement scolaire avec l'Association [SlowMobil CH](#).



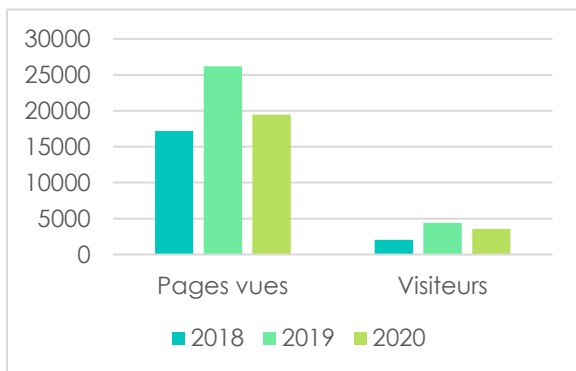


Figure 4 www.pixabay.com

Communication

En 2018, le site de la fondation www.senso5.ch a été entièrement repensé et modifié par l'agence-conseil en marketing et internet [Boomerang](#) établie en Valais. Les données dont nous disposons débutent en mai 2018.

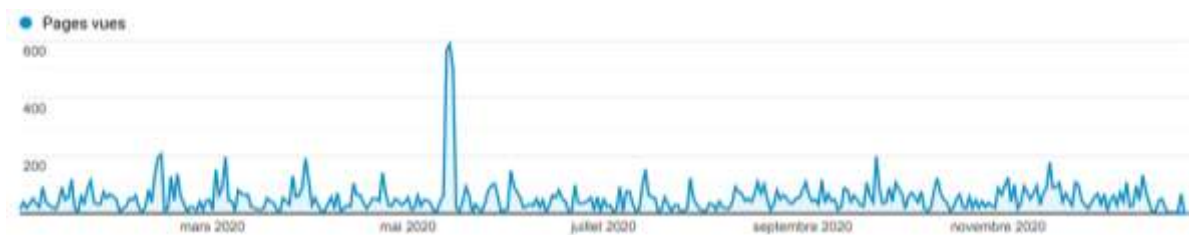
Statistiques 2020 :



Pages vues : 19'471

Visites : 3'542

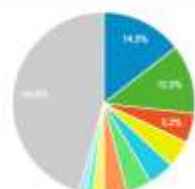
Pages vues :



Il est intéressant de relever que le pic de vues a eu lieu quelques jours après la réouverture des écoles en Suisse. La page qui dénombre le plus de vues est la page d'accueil www.senso5.ch.

Origine des visites :

	3 542 % du total: 100,00 % (3 542)	3 542 % du total: 100,00 % (3 542)
1. Lausanne	556	14,47 %
2. Geneva	471	12,26 %
3. Sion	209	5,21 %
4. (not set)	186	4,84 %
5. Bern	177	4,51 %
6. Fribourg	172	4,48 %
7. Zurich	157	4,09 %
8. Siena	75	1,95 %
9. Neuchâtel	50	1,30 %
10. Paris	45	1,17 %



La première origine est le canton de Vaud. Nous avons fait le même constat en 2019.

Page LinkedIn

La Fondation Senso5 est présente sur le portail LinkedIn depuis l'automne 2020.

L'objectif est de rendre visible les activités de la fondation et de communiquer sur les différentes activités auprès de professionnels et d'organismes actifs dans le domaine de l'alimentation.



Flyers seniors

Formation

Formation

MAINTIEN DE LA SANTÉ ET DE L'AUTONOMIE DE NOS AÎNÉS

Des outils pour que l'alimentation garde toute sa saveur

Vivre en bonne santé, de manière autonome le plus longtemps possible représente un enjeu majeur de santé publique. Chez les personnes de 60 ans et plus, conserver une bonne santé et maintenir une qualité de vie satisfaisante passent par une alimentation qui couvre leurs besoins. Cependant, il arrive parfois que des facteurs biologiques, psychologiques ou sociaux viennent entraver l'appétit et le plaisir de manger des seniors.

Cette formation est construite autour d'apports théoriques, d'ateliers pratiques et de réflexions collectives. Elle s'adresse à vous tous, professionnels et bénévoles du CMS. Vous avez tous un rôle à jouer pour la santé, la qualité de vie et l'autonomie des seniors que vous côtoyez.

Boîte à outils

Outils et formations

ALIMENTATION, AUTONOMIE ET QUALITÉ DE VIE

Le projet « Alimentation, autonomie et qualité de vie » propose aussi bien des outils pratiques et des formations pour les seniors, mais également pour les professionnels et les proches aidants.

L'objectif premier de ces mesures est de préserver l'autonomie et la qualité de vie des seniors le plus longtemps possible.

Contact et informations complémentaires

Pauline Soluz
027 566 62 11
pauline.soluz@cevalain.ch

senso5.ch

Réalisés par le secteur communication de PSV

Fourchette-Baskets

La page Fourchette-Baskets est un projet initié en 2018 par Senso5, Fourchette Verte Valais et le centre Alimentation et Mouvement de PSV.



Figure 5 Page Facebook Fourchette-baskets

Pour répondre à de nombreux questionnements de la population gravitant autour de l'alimentation, du mouvement et de l'image corporelle, la page Fourchette-Baskets relaye des contenus divers :

- Recettes simples et de saison
- Activités (balades, bricolages, exercice de mobilité, etc.)
- Conseils pratiques pour la vie de tous les jours

En 2020 :

- 144 publications / 3,5 par semaine
- 430 partages de posts
- 271 nouveaux abonné-e-s de la page (1471 au total)
- 1375 « j'aime »

La page « Fourchette-Baskets ne sera plus animée par le pôle alimentation et mouvement de PSV. Elle sera utilisée par Fourchette Verte Valais pour la communication du programme « cuisinons notre région ».

Nouvelliste et Walliser Bote

Mme Solioz a été sollicitée pour intervenir sur la « Page santé » du Nouvelliste et du Walliser Bote /

« De l'importance de conserver un bon coup de fourchette » / 04.03.2020

De l'importance de conserver un bon coup de fourchette

ALIMENTATION L'envie de manger peut diminuer avec l'âge, entraînant d'importants risques de dénutrition chez les seniors. Comment garder goût aux plaisirs de la table?

PHOTO ILLUSTRATION: NOUVELLISTE / CH. PHOTOS LE NOUVELLISTE

Plus on avance en âge, plus le risque est grand de tomber dans la dénutrition. En cause, parfois, l'âge, souvent lié à un déclin des capacités, mais aussi une sensation de faim qui diminue ou est même bouchée. « On constate également que certains facteurs socio-économiques, comme une baisse de l'autonomie ou l'isolement social, entraînent une réduction de plaisir à manger et à cuisiner, explique Pauline Solioz, diététicienne auprès de la Fondation Suisse et membre de la plateforme non-chose. Plus, certains ont, comme le goût ou l'olfaction, peuvent devenir moins performants ce qui peut démotiver les seniors à préparer à manger. Le fait de perdre plusieurs dents entraîne par leur fait aussi un impact sur l'appétit. Une étude de 2015 (BMJ) estime ainsi qu'un adulte, à 70 ans plus de 40 ans, a perdu à l'âge de la dentition. On dit que l'appétit diminue, mais ce n'est pas toujours le cas. On a aussi vu, dans le vieillissement de la population.

Quels dangers pour les seniors? La dénutrition peut être définie comme une diminution de la masse musculaire et/ou des réserves énergétiques. Elle est généralement visible par une perte de poids inattendue, une perte de la masse musculaire. On dit que l'appétit diminue, mais ce n'est pas toujours le cas. On a aussi vu, dans le vieillissement de la population. Les seniors ont des capacités de réserve limitées et un métabolisme plus lent. Ils ont donc besoin de moins de calories que les jeunes. Mais, si on ne leur apporte pas suffisamment de calories, ils peuvent perdre du poids, ce qui entraîne une perte de masse musculaire et de force. Cela peut entraîner une perte d'autonomie et une dépendance accrue. Les seniors ont également des besoins spécifiques en nutriments, comme le calcium pour la santé osseuse et les vitamines pour le système immunitaire. Une carence en ces nutriments peut entraîner des complications graves. Il est donc important de surveiller l'état nutritionnel des seniors et de leur apporter une alimentation adaptée à leurs besoins.

Comment reprendre goût à la nourriture? EN FAISANT TRAVAILLER VOS SENS!
- FAITES AVEC LES YEUX: fontaine, fesse, ragoût, hoché, mixé, medvedev, sec.
- TOUCHÉZ LES PLATS: COULEZ et admirez les contrastes dans l'assiette.
- MANGEZ AVEC LES DOIGTS: en essayant la largeur de la fourchette.
- ÉCOUTÉZ LES BRUITS: les bruits de la mastication pour réveiller vos souvenirs.
- VOUS AMÉLIORER LE GOÛT: stimuler la salivation (en mangeant des aliments acides, en buvant suffisamment d'eau, etc.).

«C'est vraiment à la croisée de la santé, de la psychologie, et donc du plaisir, on va le voir»

Les seniors ont également l'obligation de préparer des services de repas à domicile. Une offre qui s'adresse à des personnes en situation de vulnérabilité ou de prévalence de troubles, de par leur maladie, un handicap, un accident, une démence, etc. Des personnes qui ne sont toujours pas dans une situation de dépendance totale, mais qui ont besoin d'un soutien pour continuer à vivre de manière autonome.

Les protocoles des CMS permettent de diagnostiquer différents degrés de dénutrition, comme l'échelle de la dénutrition (MUST) ou l'échelle de la dénutrition (MUST). Ces protocoles permettent de détecter les seniors à risque de dénutrition et de leur proposer des interventions adaptées. Les professionnels de santé doivent être formés à la reconnaissance et à la prise en charge de la dénutrition chez les seniors. Cela implique une collaboration étroite entre les différents acteurs de la santé, y compris les médecins, les infirmiers, les diététiciens, les travailleurs sociaux, etc.

À TABLE! Adoptez les bons réflexes pour éviter la dénutrition

Une perte d'appétit peut se ressentir par des repas de plus en plus petits, moins fréquents. L'isolement social entraîne aussi une perte de plaisir à manger. Il est important de surveiller l'état nutritionnel des seniors et de leur proposer des interventions adaptées. Les professionnels de santé doivent être formés à la reconnaissance et à la prise en charge de la dénutrition chez les seniors. Cela implique une collaboration étroite entre les différents acteurs de la santé, y compris les médecins, les infirmiers, les diététiciens, les travailleurs sociaux, etc.

EN BREF Hotline cantonale pour le coronavirus

La pandémie de coronavirus a entraîné un nombre croissant de cas en Suisse. Les professionnels de santé doivent être formés à la reconnaissance et à la prise en charge de la dénutrition chez les seniors. Cela implique une collaboration étroite entre les différents acteurs de la santé, y compris les médecins, les infirmiers, les diététiciens, les travailleurs sociaux, etc.

CSSE Service cantonal de la santé publique www.ssa.ch/sante
Prévention santé Vieilles GeneveWalliserBoteVaud www.geneve.ch/age/moinsde60ans
LIGNE PÉDIATRIQUE 0900 144 027

Figure 6 Article « De l'importance de conserver un bon coup de fourchette », Nouvelliste et Walliser Bote ; 04.03.2020.

Antenne suisse de l'Association Sapere

Sapere est un organisme international dont le principal projet est « Eduquer les enfants au goût » a sollicité Senso5 pour une contribution présentant le projet senior. Cet article est disponible sur les sites de [Sapere](#) et de [Senso5](#). Il a fait l'objet d'une diffusion sur les réseaux sociaux de Sapere et de Promotion santé Valais.



Article « Seniors, des outils pour que l'alimentation garde toute sa saveur » <https://www.sapere-association.com/fr/news/actualites-suisse/seniors-des-outils-pour-que-l'alimentation-garde-toute-sa-saveur>; 26.10.2020

Conclusion

L'année 2020 fût une année particulière à bien des égards. La Fondation a su maintenir son cap et poursuivre ses activités selon les aléas de la crise sanitaire.

2021 sera marquée par la continuité des projets de 2020 avec comme but commun de promouvoir et d'encourager un rapport sain à l'alimentation chez les différents profils et générations de mangeurs. Ceci se fera en étroite collaboration avec les partenaires de la Fondation Senso5.

Sincères remerciements

- M. Christophe Clivaz pour son engagement et son implication au sein du conseil de fondation.
- Mme Fabienne Zufferey pour son engagement et sa fidélité pour la fondation et le projet école.
- Madame Myriam Bouverat pour sa collaboration avec la Fondation Senso5.
- Madame Solenne Berthod Borcard et Madame Nadia Haefliger-Chevrier pour leur collaboration avec la HEP-VS et la Fondation Senso5.
- Le groupe de travail constitué d'enseignantes valaisannes et fribourgeoises pour le travail effectué.
- Les responsables du camp de Loèche-les-Bains pour l'accompagnement des élèves.
- Le Service de l'enseignement du canton du Valais pour la diffusion du sondage auprès des enseignants du cycle 1 et 2 du Valais romand.
- Aux professionnels et aux comédiens pour leur participation aux capsules vidéo.
- Aux membres du groupe de travail seniors pour leur participation au développement du projet.

Nous adressons nos remerciements les plus chaleureux à tous nos partenaires publics et privés et leur transmettons notre reconnaissance pour leur confiance et leur soutien sans cesse renouvelés :

