

RENCONTRE POUR LA SOLIDARITÉ

EAT@HOME : QUELLE ALIMENTATION À DOMICILE POUR LES SENIORS ?

COMPTE-RENDU

24 septembre 2021

Espace Seniors I 134 avenue du Pont de Luttre, 1090 Forest (Bruxelles)

Le **vieillesse démographique** est une tendance que l'on observe en Europe depuis des dizaines d'années et qui fait apparaître des lignes de **failles profondes** : ruptures sociales, inégalités d'accès aux soins, disparités territoriales... Parallèlement, **l'espérance de vie en bonne santé** est faible (64,2 ans pour les femmes et 63,5 ans pour les hommes). Partant de ce constat, l'objectif du projet Eat@Home est de répondre à **l'enjeu sociétal de l'alimentation des seniors** et de travailler auprès de **deux publics cibles** : les **seniors de plus de 60 ans** et leurs **aidant-e-s proches (non professionnel-le-s)**, souvent invisibilisé-e-s dans nos sociétés. À cette fin, Eat@Home inclut trois productions intellectuelles : **un référentiel** des connaissances et des compétences en matière d'alimentation santé et plaisir des seniors, **un livre de recettes** adaptées aux besoins de ce public et **un manuel de formation** à l'alimentation des seniors à destination de leurs aidant-e-s proches. Ce projet Erasmus+ est coordonné par **SilverFourchette** (Groupe SOS Seniors) et rassemble des partenaires français (**UNA 47**), portugais (**ODPS**) et belges (**Bras dessus Bras dessous** et **PLS**).

Lors de cette rencontre, différent-e-s intervenant-e-s du partenariat ont pu informer les invités sur l'état d'avancement du projet, leur présenter la première publication (« *Le bien vieillir se trouve aussi dans l'assiette : analyse comparative des habitudes alimentaires des seniors* »), leur annoncer la future publication d'un livre de recettes adaptées aux seniors et à leurs aidant-e-s proches, leur offrir les remarques d'une diététicienne spécialisée dans la question de l'alimentation des seniors, et leur proposer d'échanger leurs avis et anecdotes autour de cette thématique. La rencontre, simple et conviviale, s'est soldée par la dégustation d'un buffet organisé par les cuisiniers en insertion professionnelle du *Restaurant Foresto* voisin. Ces échanges, riches en informations et en rires, parfois émouvants, ont conforté les différents partenaires sur la pertinence de leur action et les invité-e-s sur l'intérêt du projet.

INTERVENANTES

- Céline REMY - Directrice, Bras dessus Bras dessous
- Marie SCHULLER - Chargée de projet, PLS

1

- **Valentine VERDIN - Diététicienne agréée, membre active de l'U.P.D.L.F.**

CÉLINE REMY

Céline Remy est la directrice de l'association *Bras-Dessus Bras-Dessous*, un réseau de quartier situé à Forest qui met en lien de jeunes voisin·e·s (des « *voisineurs* ») et des seniors (des « *voisinés* ») autour d'activités communes. L'un de leur combat est la déconstruction des stéréotypes autour des questions liées à l'âge.

La première partie de son intervention a consisté à se présenter et à présenter son association, avant de réorienter son discours sur les questions de l'alimentation. Elle a pris l'exemple d'une voisinée qui avait peu à peu repris goût à faire la cuisine, alors qu'elle l'avait perdu au fil des années. Elle tenait ainsi à illustrer l'idée que ce n'est pas parce que nous avons perdu l'envie et l'habitude de cuisiner que nous ne pouvons le récupérer par la suite.

Céline Remy a ensuite présenté et distribué au public le premier livrable du projet *Eat at Home*, l'étude « *Le bien vieillir se trouve aussi dans l'assiette : analyse comparative des habitudes alimentaires des seniors* ». Elle a expliqué que cette étude se basait sur une enquête quantitative menée auprès de 758 participant·e·s dans les trois pays partenaires (Belgique, France, Portugal), rappelant quelques pourcentages clés qui en étaient ressortis. Elle a fini son intervention en insistant sur l'aspect de plaisir associé à la préparation, la consommation et le partage de nourriture, un point sur lequel tou·te·s les participant·e·s ont insisté durant cette rencontre.

MARIE SCHULLER

Marie Schuller est chargée de projet pour l'association POUR LA SOLIDARITÉ-PLS, think & do tank européen militant pour défendre et consolider le modèle social de l'Union.

Lors de son intervention, elle a mis en avant la qualité du partenariat international entre la Belgique, la France et le Portugal, ainsi que les résultats positifs qui en ont résulté pour l'enquête et la première publication en termes du nombre et de la variété de nationalités des répondants.

Elle explique que la rédaction de cette première publication est partie d'un double constat : d'une part, que l'alimentation a une influence certaine sur la santé physique et mentale des consommateurs·trices ; d'autre part, que les aidant·e·s proches, malgré leur rôle, sont invisibilisé·e·s dans nos sociétés et qu'aucune attention n'est portée quant à leur formation sur les problématiques alimentaires des seniors malgré le fait qu'ils y soient souvent quotidiennement confrontés.

Elle a ensuite exposé les différents points de l'étude, commençant par les aspects théoriques et politiques liés aux questions de l'alimentation des seniors en Europe, en Belgique, en France et au Portugal, précisant ce que l'on entendait par un·e « aidant·e proche », et concluant par une explication des enjeux en termes de santé publique et de société de ces questions.

VALENTINE VERDIN

Valentine Verdin est une diététicienne agréée, membre active de l'U.P.D.L.F., ayant longtemps travaillé en gériatrie et spécialisée dans les questions d'alimentation pour les patient·e·s atteint·e·s de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées.

Elle a commencé son intervention en expliquant le concept de la dénutrition, c'est-à-dire l'état d'un corps privé d'apports nutritionnels suffisants en regard de ses dépenses énergétiques. Il s'agit d'un risque réel pour les seniors, qui demande une vigilance particulière de la part de leurs aidant·e·s. Elle conclut cette partie en donnant quelques conseils pratiques généraux pour les aidant·e·s, comme le fait de ne pas lésiner sur les matières grasses lorsque l'on compose un repas.

Par la suite, elle a particulièrement insisté sur une problématique qu'elle rencontre souvent dans son expérience de terrain, et qui est l'une des causes majeures de la dénutrition des personnes âgées : la perte du plaisir de cuisiner. Comme Céline Remy, elle a tenu à souligner le fait **qu'il était possible de retrouver goût et plaisir en cuisine**. Elle a donné différents conseils pour atteindre ce double objectif de redécouverte du plaisir de se nourrir et du plaisir de cuisiner :

- Jouer sur le côté « madeleine de Proust » associé à certains plats : les plats qui rappellent l'enfance, par exemple, ou certains souvenirs particuliers, pouvaient apporter une motivation supplémentaire à leur préparation par cette dimension nostalgique ;
- Jouer sur le côté social de la cuisine, par exemple en organisant des repas où il s'agit de cuisiner *pour d'autres* personnes et pas uniquement pour soi-même, ou alors organiser des activités de cuisine en groupe ;
- Réfléchir de manière pragmatique à une stratégie alimentaire hebdomadaire, par exemple en encourageant à cuisiner en grande quantité lors des jours de motivation pour avoir des restes qui pourront être consommés lors des jours où l'inspiration est absente ;
- Pousser le senior à maintenir une activité physique régulière, génératrice d'appétit ;
- Ne pas hésiter à se faciliter la tâche en employant de la nourriture en conserve, en bocal ou surgelée : à ce stade, l'important est avant tout de pousser le senior à se remettre à la cuisine, et ces denrées, faciles à cuisiner et nutritives, peuvent être utilisées à cette fin.
- Ne pas négliger l'aspect esthétique de l'assiette : il peut être gratifiant pour la personne d'avoir l'impression d'être un véritable cuisiner qui a également un sens esthétique et visuel de la composition d'une assiette. Se mettre dans la peau d'un chef peut aider le senior à se sentir valorisé, tout comme lui présenter une « belle » assiette peut aider à lui ouvrir l'appétit.
- La mise en place d'habitudes alimentaires (par exemple, manger du poisson le vendredi) peut également le senior à retrouver un certain rythme alimentaire, en plaçant l'alimentation dans une série d'habitudes qui s'installeront durablement dans son mode de vie.
- Accompagner le repas d'une boisson, par exemple un petit verre de bière de table avant le repas, peut également aider le senior en lui ouvrant l'estomac et en lui permettant de s'humidifier la bouche et les lèvres.

L'une des remarques qui a particulièrement intéressé le public lors de son intervention a été celle de souligner que **70% du plaisir gustatif ne provient pas du goût en lui-même, mais du contexte du repas**. Elle a pris l'exemple du verre de vin : qu'on le boive sur une terrasse ensoleillée du Sud, ou dans une cave sentant les égouts où les serveurs tirent la tête, l'expérience et le plaisir retirés seront différents. Ce conseil rejoint celui d'accorder de l'importance à l'esthétique de l'assiette : les odeurs, les couleurs, les textures, le cadre et le contexte sont autant d'éléments qui permettront de retrouver ou d'améliorer l'expérience culinaire des seniors.

INTERVENTIONS DU PUBLIC

De nombreuses personnes du public sont intervenues pour partager leurs avis, opinions et expériences vécues autour du thème de l'alimentation des seniors. Cela a été l'occasion de riches échanges, notamment avec Valentine Verdin, qui n'hésitait pas à apporter ses conseils par rapport aux interrogations exprimées.

Par exemple, l'une des seniors lui expliquait qu'elle ne prenait que deux repas par jour, s'autorisant des « grignotages » sur le côté. La diététicienne l'a rassurée en lui disant que **ce qui était important, avant tout, était de maintenir un poids stable**. Il importait dès lors de faire de nombreuses visites chez le médecin et de se peser régulièrement. Plus que la quantité de repas, c'est la stabilité du poids qui importe. **Ainsi, on ne parle de dénutrition que si l'on constate une perte de plus de 5% de son poids moyen en un mois**. De manière générale, il est conseillé d'avoir quelques kilos en trop par rapport à son BMI à partir de 70 ans.

Dans une autre intervention, une senior expliquait qu'en raison de la crise sanitaire, elle avait à la fois pris du poids et perdu le goût à la cuisine. **Cette perte de plaisir était liée à une perte de lien social** : à cause de la pandémie, elle ne pouvait plus faire de dîners avec ses amis. Avant la Covid, même, cette perte était surtout liée à la perte de son conjoint. Auparavant elle aimait beaucoup cuisiner, et lui aimait beaucoup manger. Lorsqu'il a disparu, sa perte a également signifié la perte de plaisir pour la cuisine. Mais aujourd'hui son goût commence à revenir, depuis que sa filleule a commencé à venir manger régulièrement chez elle.

L'intervention de Ricardo, qui travaille en tant que cuisinier pour un service d'aide à domicile servant des repas dans des maisons de repos, a permis d'apporter un nouvel éclairage sur la thématique. Ce jeune cuisinier insistait sur le fait qu'il employait **des techniques culinaires innovantes** pour à la fois préparer des mets aux textures adaptées (en préparant des plats faciles à mâcher, par exemple) tout en conservant au maximum le goût des aliments, palliant ainsi à un problème souvent rencontré dans la préparation de plats à destination des seniors. Il porte autant attention à qualité de la présentation des repas (employant une vaisselle en porcelaine et non en carton, par exemple) qu'à celle de ses produits (en favorisant les produits frais et locaux). Il a tenté d'introduire de nouveaux aliments, comme les avocats, mais il se heurtait alors à un problème inattendu : le fait que cela allait à l'encontre des habitudes alimentaires bien ancrées des seniors.

Après ces interventions, la rencontre s'est alors terminée par la présentation des prochains livrables attendus dans le cadre du projet : un livre de recettes adaptées aux seniors et un manuel de formation à destination des aidant-e-s.

ANNEXE : PRÉSENTATION DU PARTENARIAT

 silver
fourchette

Groupe SOS Seniors et le projet **Silver Fourchette** (France). Attaché aux actions de terrain, Silver Fourchette va à la rencontre des seniors et de ceux qui les accompagnent pour leur proposer des actions concrètes, pédagogiques et positives autour du bien manger, et leur donner des clés pour agir sur la santé.

 GROUPE SOS
seniors

 UNA
LOT-ET-GARONNE

UNA 47 (France). Association à but non lucratif, l'UNA 47 est une fédération départementale regroupant 26 structures d'aide, d'accompagnement et de soin à domicile.

 BRAS
DESSUS
BRAS
DESSOUS

Bras dessus Bras dessous (Belgique). Organisation de terrain spécialiste du vieillissement heureux à domicile, Bras dessus Bras dessous lutte contre la solitude des personnes âgées isolées en s'appuyant sur la solidarité du voisinage.

 POUR LA
SOLIDARITÉ
European think & do tank

Pour La Solidarité (Belgique). Think & do tank européen reconnu, les questions d'inclusion sociale ont toujours été au centre des priorités de Pour La Solidarité. Grâce à une équipe interdisciplinaire, Pour La Solidarité dispose d'une expertise à la fois dans le domaine des services à la personne et celui de l'alimentation.

 OBRA DIOCESANA DE
PROMOÇÃO SOCIAL

Obra Diocesana de Promoção Social (Portugal). Institution privée de solidarité sociale basée à Porto, l'Obra Diocesana de Promoção Social propose différentes formes d'action sociale à ses bénéficiaires (centre de jour, services de soins à domicile pour personnes âgées...).

Les rencontres POUR LA SOLIDARITÉ sont des événements thématiques soutenus par la COCOF pour décrypter les enjeux de la solidarité européenne. Dans un format court, ces rendez-vous réunissent des intervenant.e.s pour débattre autour d'un sujet spécifique tout en offrant un espace d'interactions avec le public. Parce que débattre c'est COMPRENDRE POUR AGIR !