



# DÉCOUVREZ LA **NUTRITION** PAR LE **NUMÉRIQUE** !

## Pourquoi un Atelier Numérique Nutrition Séniors ?

### Le numérique, un levier puissant pour sa place dans la société

Le numérique peut avoir un intérêt pour aider dans certaines tâches administratives, pour faciliter la communication avec l'entourage et pour initier ou maintenir des activités stimulantes de santé et de loisirs.

### La nutrition, un déterminant majeur du « Bien vieillir »

L'importance de la nutrition, alimentation et activité physique, est démontrée scientifiquement comme un déterminant majeur du « Bien vieillir ». Renforcer chez les séniors l'autonomie et l'adaptation aux changements en termes d'alimentation et activité physique est l'objectif du module numérique en nutrition. Le contenu s'appuie sur les messages scientifiquement validés du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

### Finalités de l'atelier

Par la participation en collectif à 6 séances de 2h00 sur le thème de la nutrition et du numérique, il s'agit :

- De développer les compétences en numérique afin de renforcer les capacités en informatique et le sentiment de compréhension de ces outils actuels
- De consolider les compétences en nutrition, alimentation et activité physique, dans les pratiques nutritionnelles au quotidien protectrices de la santé
- De renforcer le lien social en pratiquant des activités nutrition numériques en commun

Des modalités pédagogiques interactives et ludiques articulent des apports de connaissance, des mises en situation et des jeux d'autoévaluation sur les compétences nutritionnelles en alimentation et activité physique.

## Atelier Numérique Nutrition Séniors

### Contenu des séances de l'atelier

L'Atelier Numérique Nutrition Séniors comprend : 6 séances collectives de deux heures, 1 séance d'accompagnement personnalisé et un suivi téléphonique à 3 mois. Chaque séance est organisée avec un objectif nutritionnel décliné en activités numériques. Des professionnels spécialisés en alimentation et en activité physique animent les séances de l'Atelier Numérique Nutrition Séniors.

Séances		Thème de nutrition	Support numérique	Déroulé de la séance
1	<b>Visite de l'atelier</b>	Autoévaluation en nutrition et numérique T0 Découverte de la plateforme et de l'atelier	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Flyer</li> <li>o Questionnaires T0</li> <li>o Brochure 50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Navigation sur la page d'accueil de l'atelier</li> <li>✓ Remplissage des questionnaires T0 et discussion</li> <li>✓ Consultation de la brochure sur internet</li> </ul>
2	<b>Bouger, ça compte pour des pas</b>	Recommandations - activité physique - boisson	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Vidéo sur l'utilisation d'un podomètre</li> <li>o Semainier des pas</li> <li>o Fiche Bouger</li> <li>o Fiche Boisson</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consultation de la vidéo sur l'utilisation d'un podomètre</li> <li>✓ Réglage du podomètre</li> <li>✓ Marche de 10 à 15 min</li> <li>✓ Consultation du semainier des pas</li> <li>✓ Discussion autour de la fiche boisson</li> </ul>
3	<b>Aliments d'origine végétale / Équilibre et renforcement musculaire</b>	Recommandations - fruits, légumes et féculents - équilibre et renforcement musculaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Power point narré « Panier économique en équilibre partie 1 »</li> <li>o Fiches fruits, légumes et féculents</li> <li>o Vidéos et fiches sur équilibre et renforcement musculaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consultation du power point narré (p1)</li> <li>✓ Consultation des 2 vidéos sur l'équilibre et le renforcement musculaire</li> <li>✓ Mise en œuvre d'exercices</li> <li>✓ Discussion autour des 2 plaquettes PNNS : fruits et légumes, féculents</li> </ul>
4	<b>Aliments d'origine animale / Coordination et souplesse</b>	Recommandations : - produits laitiers, viande-poisson-œuf, - souplesse et coordination	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Power point narré « Panier économique en équilibre partie 2 »</li> <li>o Fiches produits laitiers, viande-poisson-œuf</li> <li>o Vidéos et fiches sur souplesse et coordination</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Remplissage du quizz 1</li> <li>✓ Consultation du power point narré (p2)</li> <li>✓ Consultation des 2 vidéos sur la souplesse et la coordination</li> <li>✓ Mise en œuvre d'exercices</li> <li>✓ Discussion autour de 2 plaquettes PNNS : produits laitiers et viande-poisson-œuf</li> </ul>
5	<b>En ligne, Manger Bouger</b>	Recommandations : - matières grasses, sucres, sel et produits ultra-transformés Ressources en nutrition validées PNNS	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Power point narré « Panier économique en équilibre partie 3 »</li> <li>o Fiches matières grasses, sucres et sel</li> <li>o Vidéo présentant le site Manger bouger</li> <li>o Fiche Nutri-Score</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Remplissage du quizz 2</li> <li>✓ Consultation du power point narré (p3)</li> <li>✓ Discussion autour de 3 plaquettes PNNS : matières grasses, sucre et sel</li> <li>✓ Consultation de la vidéo présentation le site Manger bouger</li> <li>✓ Consultation des rubriques « Manger mieux » et « Bouger plus »</li> <li>✓ Discussion sur le Nutri-Score</li> </ul>
6	<b>Bien vieillir en un clic</b>	Informations en nutrition santé validées Autoévaluation en nutrition et numérique T1	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Vidéo présentant le site Pour bien vieillir</li> <li>o Brochure bien vivre avec son âge</li> <li>o Exercice Classeur alimentation Atout prix</li> <li>o Recommandations activité physique</li> <li>o Questionnaires T1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Remplissage du quizz 3</li> <li>✓ Recherche d'Informations sur le site Pour bien vieillir</li> <li>✓ Exercice de synthèse à partir du classeur alimentation Atout Prix</li> <li>✓ Synthèse sur l'activité physique</li> <li>✓ Remplissage des questionnaires T1 et discussion</li> </ul>
7	<b>Accompagnement personnalisé</b>	Construction d'un projet individualisé	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Entretiens individuels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entretiens pour construire le projet autour de l'alimentation et l'activité physique</li> </ul>