Nutrition de la personne âgée à domicile

Description

Cette formation aborde les différents aspects de la **nutrition à domicile** : gestion des courses, préparation des repas, aide à la prise des repas, pratique d'activité physique.

Elle s'inspire largement de la formation de Santé Publique France (ex-INPES) intitulée **« Protection de l'autonomie de la personne âgée, pratiques professionnelles des métiers de l'aide à domicile »**.

Au travers des **situations très diverses et très concrètes,** cette formation questionne les croyances, les attitudes et les pratiques des professionnels de l'aide à domicile en matière de nutrition. Elle considère l'alimentation comme un facteur de lien social, culturel et identitaire, et de fait comme un levier d'action puissant sur lequel s'appuyer pour (re)donner confiance et vie aux personnes âgées. Elle n'oublie pas l'autre composante indissociable de l'équilibre nutritionnel : la pratique d'activité physique.

Prérequis

Réaliser des interventions auprès de personnes âgées à domicile

Objectifs

- Identifier les enjeux de la nutrition à domicile
- Mettre en oeuvre les recommandations du Programme National Nutrition Santé
- Adapter la mise en oeuvre de ces recommandations aux situations rencontrées
- Repérer et prévenir les pathologies liées à la nutrition

A l'issue de cette formation, les stagiaires seront capables de :

- Appliquer les recommandations du Programme National Nutrition Santé
- Détecter les situations pathologiques et adapter les régimes alimentaires

Contenu

JOUR 1 - Les enjeux de la nutrition à domicile

- Connaissances de base en nutrition
- Besoins nutritionnels prioritaires
- Recommandations du Programme National Nutrition Santé pour les personnes âgées
- Le rythme et la structuration des repas
- Idées reçues sur la nutrition des personnes âgées

JOUR 2 - La nutrition des personnes âgées en pratique

- Rôles de l'aide à domicile dans la nutrition de la personne âgée
- Déterminants des comportements et pratiques nutritionnels chez la personne âgée
- La nutrition en pratique :
  - » L'achat d'aliments bons marchés et qualitatifs
  - » Les règles d'hygiène des aliments
  - » La réalisation de menus équilibrés en fonction des contraintes existantes (temps, matériel à disposition, régimes particuliers...)
  - » La cuisson des aliments et leur impact nutritionnel
  - » Le cadre des repas
  - » L'aide à la mobilité
  - » Les activités physiques adaptées

- Mon rapport à la nutrition : frein ou levier pour agir ?

JOUR 3 - La nutrition en situation pathologique

- Troubles alimentaires : pertes d'appétit, grignotages, problèmes de mastication et de déglutition
- Dénutrition et déshydratation
- Troubles de la mobilité : maladies chroniques, rhumatismes, prothèses
- Prévention des chutes

Méthodes pédagogiques

Les activités sont conçues pour alterner entre différentes méthodes pédagogiques en partant des besoins des participants :

- Méthode expositive : *support, textes de références, vidéos etc.*
- *Méthode interrogative : quizz, questionnements à l'oral etc.*
- *Méthode active : brainstorming, activité ludiques, jeux de rôles, études de cas, exercices pratiques etc.*
- *Méthode expérientielle : analyse de pratiques, débriefing, mise en commun, débat etc.*
- *Méthode démonstrative : simulation, démonstration par le(la) formateur(rice) si besoin*

Évaluation de la formation

Tout au long de la formation, le formateur réalise une évaluation formative via des questionnements, des exercices d'application et des études de cas. A la fin de la formation, une évaluation sommative est réalisée pour valider les acquis et l'atteinte des objectifs par le stagiaire.

Durée : 3 jours
Intervenants : Nutritionniste
Publics : Intervenantes à domicile

Date des formations

- 25, 26, 27 novembre 2026 à Ennery
- 9, 10, 11 décembre 2026 à Nancy
- 11, 12 et 13 janvier 2027 à Laval