

## CONFÉRENCE FINALE *EAT AT HOME* : SE NOURRIR SAINEMENT... À TOUS LES ÂGES !

### COMPTE-RENDU

6 Octobre 2022

SMART I Rue Coenraets 72, 1060 Saint-Gilles (Bruxelles)

Le projet Erasmus+ *E(at)Home* est coordonné par SilverFourchette (Groupe SOS Seniors) et rassemble des partenaires français (UNA 47), portugais (ODPS) et belges (Bras dessus Bras dessous et PLS). Le projet vise à donner une solution concrète, co-construite avec les acteur·rice·s de terrain, pour répondre aux besoins directs de deux publics cibles trop souvent invisibilisés : les seniors de plus de 60 ans et leurs aidant·e·s proches (non professionnel·le·s). Ce projet met en évidence le rôle positif d'une nutrition adaptée à la santé et à l'autonomie des seniors en proposant un livre de recettes et une formation à l'alimentation des seniors à destination des aidant·e·s proches.

Cette conférence finale a été l'occasion de clôturer deux années d'aventure et de présenter la seconde et dernière étape du projet, qui est la publication de deux livrables : **un livre de 52 recettes adaptées** pensées par des chef·ffe·s et des diététicien·ne·s et testées par des seniors de plus de 60 ans dans les trois pays partenaires (ainsi que par les participant·e·s de la conférence lors d'un lunch préparé par la *CSD Bruxelles*) et **un guide pour les aidant·e·s proches**. La rencontre a aussi permis aux participant·e·s de s'informer sur les différences entre l'alimentation des seniors en hôpital et à domicile à travers une table ronde et de prendre part à trois ateliers interactifs. Un moyen original de rappeler l'importance d'une alimentation saine et gourmande pour rester en bonne santé !

### LES INTERVENANT·E·S

- **Mathieu Adeline, Coordinateur Île-de-France, Silver Fourchette – GROUPE SOS**
- **Sandra De Breucker, MD-PhD, Cheffe du service de gériatrie et membre du Comité d'éthique, Hôpital Erasme - Cliniques Universitaires de Bruxelles**
- **Marie-Laure Delbos, Chargée de développement, UNA47 Lot-et-Garonne**
- **Hugo De Winter, Diététicien-nutritionniste, Ulteam et Centre Équilibre**
- **Christine Doms, Conseillère en accompagnement et alimentation des seniors, Aidants Proches**
- **Cécile Eudier, Responsable pôle Alimentation et distribution, CSD Bruxelles**
- **Céline Remy, Directrice, Bras dessus bras dessous**
- **Denis Stokkink, Président, POUR LA SOLIDARITÉ**

## SANDRA DE BREUCKER

Intervenante de la table-ronde, Sandra de Breucker est cheffe de service de gériatrie et membre du Comité d'éthique de l'Hôpital Erasme – Cliniques Universitaires de Bruxelles.

Son intervention a débuté par un constat : deux tiers des personnes âgées hospitalisées sont en situation de dénutrition. Or, l'alimentation est l'un des trois piliers du bien-être avec l'activité physique et les interactions sociales. En prenant des exemples qu'elle a constatés dans son propre service, Sandra de Breucker a justement relevé les difficultés des services hospitaliers à prendre en compte cet enjeu de l'alimentation des seniors qui possède, selon elle, tant une dimension éthique que sociétale.

Cependant, l'intervenante a fini par souligner les évolutions récentes et positives en milieu hospitalier comme la formation continue des infirmières en nutrition et diététique ou les essais pilotes en gériatrie. Elle estime que ces changements sont impulsés par la sensibilité grandissante de la société sur les problématiques de la vieillesse. Une intervention d'une participante a permis à Sandra de Breucker d'exprimer son envie de diffuser le livre de recette du projet aux cantines des hôpitaux belges.

Aussi, Sandra De Breucker a rappelé le rôle moral des aidant·e·s dans l'alimentation des personnes âgées. Par exemple, l'assistance alimentaire par un proche permet à un senior d'ingérer jusqu'à 30% de kilocalories de plus qu'avec une assistance alimentaire médicalisée. Le contexte du repas influence la nutrition des patient·e·s. Elle a fini son intervention en appelant à la cessation des régimes de privation dans les hôpitaux en adaptant mieux les traitements et en favorisant le retour du plaisir de l'alimentation.

## MARIE-LAURE DELBOS

Intervenante lors de la table-ronde, Marie-Laure Delbos est chargée de développement à l'Union Nationale des Aidants (UNA) dans le département du Lot-et-Garonne (47). L'UNA est le plus grand réseau d'aide à domicile en France.

Lors de son intervention, elle met en avant que 90% des seniors veulent rester à leur domicile pour des raisons économiques car les maisons de repos coûtent chers (2 200 euros par mois en moyenne) et des raisons sociales car les activités et contacts de proximité sont chers à leurs yeux. Le rôle de l'UNA est alors primordial selon elle car la structure permet aux personnes âgées de rester à domicile en leur procurant une aide humaine pour les actions de la vie quotidienne (repas, courses, rupture de la solitude, etc.) et en coordonnant les professionnel·le·s de santé (infirmier·ère·s, kinésithérapeutes ou médecins) qui leur rendent visite. Par ailleurs, elle souligne le « virage domiciliaire » des politiques sur les personnes âgées en France qui favorise la coordination des parties prenantes au vieillissement des seniors à domicile.

Maire-Laure Delbos a insisté sur le respect de la vie privée, du rythme de vie et de l'intimité des personnes âgées lors de leur accompagnement par l'UNA qu'elle souhaite juste, pertinent et discret. Elle expose l'importance de l'écoute des besoins de la personne et expose des techniques de sensibilisation à une meilleure alimentation :

- Proposer d'investir dans des aides techniques pour que le senior puisse s'alimenter de manière autonome ;
- Participer aux courses pour donner de nouveau envie de découvrir des plats et des saveurs ;

- Ne pas négliger l'effet « madeleine de Proust » en proposant de réaliser des recettes qui rappellent l'enfance ou de bons souvenirs pour le senior ;
- Surveiller par des contrôle fréquents la santé des seniors et proposer des solutions diététiques ;
- Renforcer la formation des aidant-e-s sur le bien vieillir grâce à l'alimentation.

## LES ATELIERS

Après la table-ronde, les participant-e-s ont été réparti-e-s en trois groupes d'une vingtaine de personnes pour participer à des ateliers sur l'alimentation. Cette partie de la conférence a été particulièrement appréciée car elle a permis de favoriser les échanges et d'apprendre d'une manière originale en testant et participant activement.

- **Atelier « Alimentation »**

Cet atelier a été animé par Cécile Eudier, Responsable pôle Alimentation et distribution de CSD Bruxelles, et Marie-Laure Delbos, Chargée de développement à l'UNA47 du Lot-et-Garonne. Le but de cet atelier était de comprendre comment adapter l'alimentation pour qu'elle devienne un plaisir quotidien tout en permettant d'être en bonne santé. Les participant-e-s ont pu comparer des textures alimentaires en ingurgitant de l'eau plate, de l'eau gazeuse et de l'eau gélifiée. L'intervenante a ensuite exposé les avantages d'adapter les textures des aliments en fonction des goûts des participant-e-s.

- **Atelier « Accompagnants »**

L'atelier "accompagnants" s'est concentré sur **l'accompagnement professionnel ou bénévole auprès de seniors lors de la prise de repas**. Christine Doms est conseillère en accompagnement et alimentation des seniors et membre de l'asbl Aidants Proches. Sous un format plus traditionnel, elle s'est concentrée sur l'information et la sensibilisation sur les problématiques rencontrées par les accompagnant-e-s et aidant-e-s des seniors.

- **Atelier « Seniors »**

Cet atelier a été dirigé par Hugo De Winter, diététicien-nutritionniste et membre de l'Ulteam et Centre Equilibre. Comprenant une première partie plus formelle avec une **sensibilisation sur les régimes alimentaires en fonction des pathologies** (diabète par exemple), l'atelier s'est ensuite mué en salle de sport. Les participant-e-s ont réalisé des **exercices physiques** qu'ils peuvent répéter quotidiennement et qui sont adaptés à une vie à domicile ou en maison de repos. Cet instant ludique a été l'occasion de partager des rires et un bon moment.

## INTERVENTIONS DU PUBLIC

Les participant·e·s n'ont pas hésité à intervenir lors de la table-ronde et les ateliers pour partager leurs expériences et leur point de vue. Aussi, cela a été l'occasion de répondre aux interrogations sur la portée du projet ou l'alimentation des seniors en général.

Par exemple, une professionnelle du monde médical exerçant en maison de repos a montré un intérêt pour **le financement des aides à domicile des seniors**. Ce sujet a été abordé par Marie-Laure Delbos lors de la table-ronde et cette question lui a permis d'approfondir sur **les différences de financement entre la France et la Belgique**. Le public a aussi réagi en approuvant ou partageant sur leurs difficultés à financer de telles aides.

Une des seniors a interrogé la cheffe de service Sandra de Breucker sur le **désintérêt des médecins généralistes quant à la surveillance de la santé alimentaire de leurs patients**. Elle partage son expérience en affirmant que son médecin ne lui pose jamais de questions sur ses habitudes alimentaires et n'exerce que très peu de contrôle. Sandra de Breucker a ainsi répondu que **les formations en nutrition sont encore récentes et peu développées**. Elle cite la formation créée en 2004 par l'Université Libre de Bruxelles sur la sensibilisation à l'alimentation des seniors destinées aux futurs médecins traitants.

Dans une autre intervention, l'une des seniors a demandé si **le livre de recettes du projet serait diffusé aux cantines des hôpitaux**. Sur cette remarque, une professionnelle de santé a affirmé que cette idée serait intéressante car sa maison de repos rencontre des difficultés quant à la conception de repas et de menus. Selon elle, les habitudes alimentaires des personnes âgées sont différentes de celles des jeunes et demandent donc **une adaptation et un apprentissage que le livre de recettes facilite**. Sandra de Breucker a alors répondu qu'elle diffuserait à la cantine de l'hôpital Erasme et à d'autres acteurs belges du monde hospitalier le recueil.

Après ces interventions, la rencontre s'est alors terminée par un lunch composé des recettes du livrable du projet. De quoi donner envie aux seniors et aux aidant·e·s. de reproduire les recettes !

## ANNEXE : PRÉSENTATION DU PARTENARIAT

silver  
fourchette

  
GROUPE SOS  
seniors

  
UNA  
LOT-ET-GARONNE

  
BRAS  
DESSUS  
BRAS  
DESSOUS

 **POUR LA  
SOLIDARITÉ**  
European think & do tank

  
OBRA DIOCESANA DE  
PROMOÇÃO SOCIAL

**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.

**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** (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** (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** (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...).