



Check-list

Promouvoir une alimentation équilibrée pour les personnes âgées

Recommandations à l'attention des responsables de projet pour développer des activités culinaires

Les interventions culinaires sont une mesure de plus en plus populaire pour promouvoir une alimentation équilibrée chez les personnes âgées vivant à la maison. Il s'agit notamment de cuisiner ensemble, de cours de cuisine et d'ateliers de cuisine. Jusqu'à présent, la plupart des interventions culinaires ne disposaient pas d'un cadre théorique de développement, et leur efficacité sur la durée n'était souvent pas prouvée.

Promotion Santé Suisse souhaite désormais que les activités culinaires pour les personnes âgées soient développées et évaluées sur une base théorique. Avec cette check-list élaborée à partir de données existantes, Promotion Santé Suisse entend vous aider à planifier et réaliser au mieux votre intervention culinaire.

Conseils pour développer et réaliser des interventions culinaires pour les personnes âgées

Etapes de planification	Informations complémentaires sur la mise en œuvre
1. Prévoir une méthodologie	<p>Il est important de prévoir une méthodologie claire pour le développement de programmes de promotion de la santé. Afin d'évaluer l'efficacité des interventions culinaires pour les personnes âgées, les projets devraient être planifiés à l'aide de modèles de promotion de la santé, puis évalués.</p> <p>Promotion Santé Suisse propose à cet effet différentes ressources:</p> <ul style="list-style-type: none">• Document de travail 46: Évaluation des effets des interventions – Guide pour des projets dans les domaines de l'activité physique, de l'alimentation et de la santé psychique• Modèle d'impact interactif• Liste de contrôle quint-essenz Critères de qualité pour les projets
2. Définir l'objet	<p>Que souhaitez-vous changer grâce à votre intervention? Le comportement des participantes et participants (niveau du comportement) ou leur environnement (niveau des relations)? Ou les deux? Indiquez ce que vous choisissez et pour quelles raisons.</p>
3. Fixer des objectifs	<p>Réfléchissez à ce que vous souhaitez accomplir avec votre activité. Formulez votre objectif principal (p. ex. réduire l'isolement social, prévenir la dénutrition, promouvoir une alimentation saine) et vos sous-objectifs aussi précisément que possible.</p> <p>Changer le comportement alimentaire et réduire l'isolement social sont par exemple deux objectifs différents. Si les deux objectifs sont visés, prévoyez des mesures spécifiques pour chaque objectif.</p>
4. Axer l'intervention culinaire sur les besoins et promouvoir la participation des personnes âgées	<p>Développez et planifiez l'intervention dès le début avec le groupe cible (approche participative). Vous vous assurez ainsi que votre intervention tient compte des besoins du groupe cible.</p> <p>Sachez que les interventions culinaires sont souvent réalisées selon des besoins en lien avec une situation locale spécifique. Une intervention qui a rencontré du succès dans un contexte ne peut pas être reprise telle quelle pour un autre groupe cible (par exemple, les cours de cuisine pour les couples de personnes âgées ne conviennent pas nécessairement pour des personnes vivant seules).</p>

5. Assurer un accompagnement professionnel	Votre intervention doit inclure un volet pratique dans lequel les participantes et les participants cuisinent eux/elles-mêmes. Pour les accompagner, il faut des intervenantes et des intervenants formés , par exemple des nutritionnistes, des cuisinières ou des cuisiniers.
6. Effectuer une série d'interventions culinaires	Une intervention culinaire unique a peu d'effet. Par conséquent, planifiez une activité dans laquelle les participantes et les participants se rencontrent plusieurs fois .
7. Favoriser la durabilité grâce à la collaboration	L'aspect social est très important. Organisez vos cours de cuisine avec des partenaires de terrain qui favorisent et soutiennent une mise en œuvre à plus long terme, ancrée sur la durée . Cherchez par exemple à coopérer avec des associations ou des communes.
8. Évaluation: vérifier l'efficacité de l'intervention culinaire	L'évaluation est un élément important d'une intervention culinaire afin d'en juger l'efficacité. Elle devrait donc être envisagée dès le départ. En guise d'aide, Promotion Santé Suisse propose à cette fin des ateliers sur les modèles d'impact pour les projets dans le cadre du soutien de projets.

Si vous avez des questions sur des interventions culinaires ou des projets dans le cadre du module B Alimentation des personnes âgées, vous pouvez vous adresser à Bettina Husemann (bettina.husemann@promotionsante.ch), responsable de projets Alimentation chez Promotion Santé Suisse.