



Rapport d'activités 2017



Table des matières

Table des images	2
2017, une année de fortification.....	3
Bilan 2017.....	4
A. Collaboration avec les écoles	4
Ecoles primaires	4
Animations en classe (secondaire I et II) et/ou journées santé	9
B. Petite enfance	11
C. Promotion de l'eau	13
D. Séniors	13
E. Amélioration de la qualité de vie de personnes sourdes-aveugles à travers le développement d'actions concrètes autour de l'alimentation et du mouvement	17
F. Divers.....	17
Remerciements	19
Perspectives	19

Table des images

Images 1-2 – Fête du goût 21 septembre 2017	5
Images 3 – Outil pour la prophylaxie dentaire.....	6
Images 4 – Déroulement de l'activité autour de la découverte de son environnement alimentaire	7
Images 5 – Extraits du quiz pour les Séniors/Proches-aidants.....	14
Images 6 – Extraits fiche pratique pour les Séniors/Proches-aidants.....	15
Images 7 -8 – Parcours « expérientiel » dans les bureaux de PSV	18
Images 9 – L'équipe Senso5 lors du parcours « expérientiel » dans les bureaux de PSV	19

2017, une année de fortification

L'année 2017 fut une année de fortification pour la fondation Senso5. L'intégration dans les bureaux de Promotion santé Valais a permis à la fondation de rejoindre une grande équipe et un pôle de compétences diversifiées dans le domaine de la santé. Profitant ainsi de la structure de Promotion santé Valais, des synergies et de la proximité avec ses partenaires, la fondation a pu bénéficier d'un nouvel élan.

« Il n'y a pas de bonne cuisine si au départ elle n'est pas faite par amitié pour celui ou celle à qui elle est destinée. » Paul Bocuse

Nos projets en 2017

-  Senso5 dans les écoles primaires
-  Petite enfance
-  Image de soi, alimentation et mouvement à l'adolescence
-  Alimentation, autonomie et qualité de vie chez les seniors
-  Prophylaxie dentaire
-  Amélioration de la qualité de vie de personnes sourdes-aveugles à travers le développement d'actions concrètes autour de l'alimentation et du mouvement

Historique

La fondation Senso5 est une fondation d'utilité publique, à but non lucratif et créée en 2012. Déjà entre 2003-2005, des outils pédagogiques intitulés "5 sens pour apprendre" introduisaient une nouvelle voie en matière de promotion de la santé, par la mise en place d'une démarche innovante, sensorielle où le plaisir était tout comme maintenant au centre des apprentissages et de l'acte de manger.

Aujourd'hui, la fondation est toujours active en promotion de la santé, plus particulièrement dans le domaine de l'approche sensorielle de l'alimentation. La fondation Senso5 est un partenaire reconnu du Canton du Valais. Elle a pour responsabilité, entre autres, l'élaboration et la diffusion des moyens pédagogiques d'éducation à l'alimentation (dans le cadre du PER) destinés aux écoles primaires et enfantines du canton.

La diffusion de ces moyens est un objectif du programme cantonal pour un poids corporel sain. Senso5 est membre de différents réseaux suisses et européens actifs en promotion de la santé.

Nos partenaires principaux

-  Promotion Santé Valais
-  Promotion Santé Suisse
-  Ville de Sion
-  HEP-Valais
-  Service de l'enseignement du canton du Valais
-  Fondation LVPP de promotion de la santé
-  Centre alimentation et mouvement
-  Fourchette verte
-  Loterie romande

Bilan 2017

A. Collaboration avec les écoles

Ecoles primaires

Fête du goût 15 septembre 2017 « Les saveurs d'automne »

Journée des enfants 21 septembre 2017

Comme les années précédentes, la fondation Senso5 a collaboré avec Fourchette verte et le Centre alimentation et mouvement pour l'organisation de son stand lors de la journée des enfants dans le cadre de la Fête du Goût le jeudi 21 septembre 2017. 180 enfants de 5H et 6H venant de différentes écoles de Sion mais aussi de Bramois, Ayent et Grimisuat ont participé à cette journée.

Cette année le thème était « Saveurs d'automne » nous avons donc décidé d'axer nos ateliers sur les aliments consommés avant tout à cette période avec comme produit fini la dégustation d'un carrée de polenta avec différents éléments : la confiture de coing, le miel et les herbes aromatiques.

Dans un premier temps, nous avons questionné les enfants quant aux 5 sens.

 Ouïe :

Dans différents gobelets opaques, nous avons mis des grains de maïs secs, de la Maïzena, Polenta en semoule puis il a été demandé aux enfants d'écouter attentivement le bruit lorsque les gobelets étaient secoués et d'indiquer quels étaient les gobelets correspondant aux bonnes assiettes contenant les aliments disposés devant eux.

 Vue :

Dans différentes assiettes étaient disposés les aliments suivants : grains de maïs, pop-corn, chips de maïs, polenta en semoule, lentilles jaunes. Il a été demandé aux enfants de trouver l'intrus

parmi ces éléments : celui ne provenant pas du maïs. Les enfants ont alors placé les étiquettes avec un petit épi de maïs devant le bon aliment.

🌈 Odeurs :

Des ingrédients servant à aromatiser leur carré de polenta au stand Fourchette verte ont été proposés aux enfants. Il leur a été demandé de les reconnaître à l'odeur. Parmi les ingrédients proposés, il y avait : le thym, la menthe, le romarin et le miel.

🌈 Goût et Toucher :

Après avoir dégusté de la confiture de coings, il a été demandé aux enfants de reconnaître l'aliment composant cette confiture en touchant différents éléments se trouvant dans les boîtes à toucher, le coing, la poire, la pomme, les châtaignes.

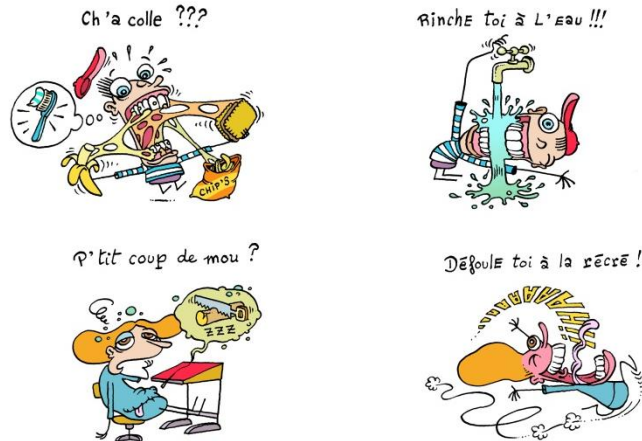


Images 1-2 – Fête du goût 21 septembre 2017

Création d'une brochure à l'attention des écoles primaires (degrés 4H-8H) pour la prophylaxie dentaire

En collaboration avec le Centre alimentation et mouvement, la fondation Senso5 a créé des nouveaux outils de promotion et prévention de la santé dans le domaine de la prophylaxie dentaire au sujet des collations. Ces outils sont disponibles en ligne : <http://www.senso5.ch/wordpress/les-collations/>

Le rôle des collations est de compléter les repas principaux de la journée si leurs parts n'ont pas été suffisantes. Elles ne sont pas indispensables si l'enfant n'a pas faim. Cependant, les enfants souhaitent parfois prendre une collation pour la partager ou l'échanger avec les copains. Cette dernière devrait correspondre à une petite portion, composée d'aliments lui permettant de conserver une bonne hygiène dentaire. Dans la mesure du possible, permettre à l'enfant de se rincer la bouche avec de l'eau s'il n'a pas la possibilité de se brosser les dents. Il est également de définir le rôle de la récréation qui est un moment durant lequel les enfants doivent profiter de bouger et s'aérer l'esprit. Ces outils abordent également les notions d'implication de l'enfant dans le choix de ses collations et ses besoins et envies.



Images 3 – Outil pour la prophylaxie dentaire

Intervention à Montani – 10 avril et 23 mars 2017

La fondation Senso5 en collaboration avec Nadya Bovier a animé 5 interventions dans des classes francophones et germanophones (cycle 3) de l'école Montani. Les interventions de 45 minutes, sous forme de quizz, étaient axées sur les thématiques d'alimentation, mouvement et estime de soi. Plus de 55 élèves ont participé de manière active et ont été intéressés par le choix des thématiques.

Camp Ovronnaz – 26 janvier 2017 (catégorie école)

Lors d'une soirée, dans le cadre du camp de ski des enfants de Leytron, 3 ateliers ont été mis sur pied à l'attention des 65 élèves des classes de 8H : Doris Buchard a animé un atelier de découverte des légumineuses, Rachel Bircher May a réalisé avec les élèves la confection d'un goûter et Fabienne Bochatay a abordé la thématique de l'alimentation et de ses représentations sous forme de quizz.

Le but de cette soirée était d'aborder de manière concrète ces thématiques avec les élèves mais également d'entrer en contact avec les enseignants afin d'échanger sur la mise en pratique des moyens Senso5 dans leur classe et leur établissement scolaire.

Suite à cette soirée pédagogique, les intervenantes ont souhaité que le dernier point (rencontre avec les enseignants) soit plus formel et permette des échanges au sujet de objectifs à décliner dans leur pratique en classe avec les moyens Senso5.

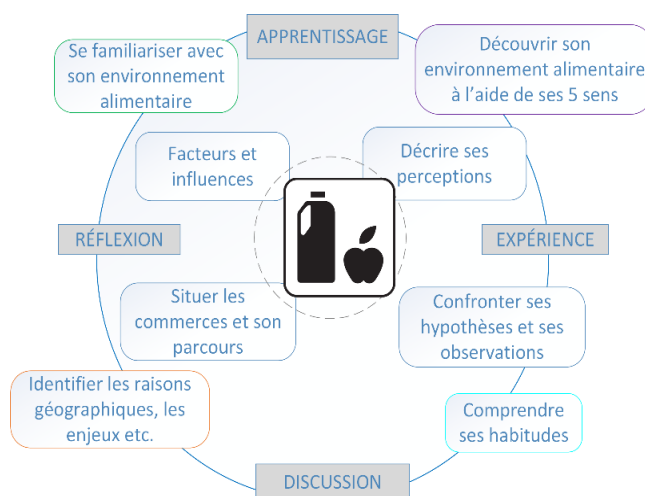
Réalisation d'une activité pédagogique autour de l'environnement alimentaire

En collaboration avec Rachel Bircher May, Doris Buchard et Myriam Bouverat, la fondation Senso5 a développé une nouvelle activité pédagogique. Cette activité à destination des degrés primaires privilégiant une approche scientifique et expérientielle décrit comment aborder la thématique de l'environnement alimentaire sur son chemin d'école avec les enseignants.

L'environnement alimentaire désigne les conditions dans lesquelles une personne a accès aux aliments, les achète et les consomme. Il est déterminé, en autres, par les critères suivants : accessibilité géographique, disponibilité des aliments nutritifs, le coût abordable, diversité et qualité des aliments.

Dans l'environnement alimentaire de l'élève, entre son domicile et l'école, non contrôlé par la famille ou l'institution scolaire, il peut y avoir des commerces, des restaurants de différents types, des vergers, des jardins, une forêt, des kiosques, un marché, etc., ainsi qu'une présence publicitaire qui va immanquablement influencer l'élève,

Les défis pour l'enseignant sont de conduire l'élève dans une nouvelle démarche en utilisant simultanément les lunettes du géographe, de l'historien et du scientifique. Cette activité dont le déroulement est schématisé ci-dessous a pour objectif de : se questionner pour comprendre son environnement alimentaire et ses caractéristiques. Percevoir, identifier et analyser l'influence de cet environnement sur le comportement alimentaire.



Images 4 – Déroulement de l'activité autour de la découverte de son environnement alimentaire

Cette activité a été testée par les enseignants lors de la journée de rencontres romandes en éducation au développement durable (EDD), qui a eu lieu le 27 septembre 2017 à la HEPVS. L'activité sera disponible dès 2018 sur l'Extranet de la fondation Senso5. Il est prévu de la tester en 2018 dans les écoles de Sion en accompagnant les enseignants avec une formation à ce sujet.

Développement d'un outil autour de l'estime de soi

En 2017, le Centre alimentation et mouvement (CAM) et Senso5 ont reçu plusieurs sollicitations d'enseignantes des cycles 1-2 pour des conseils, animations, interventions sur le thème de l'estime de soi. Le CAM a été identifié comme potentiel ressources par son programme #MOICMOI développé au Cycle 3, dont la thématique de l'estime de soi fait partie intégrante.

Le lien entre estime de soi et alimentation est facilement perceptible lorsqu'on aborde l'angle de la construction de l'image corporelle.

Dans l'inventaire du matériel Senso5 existant, il a été constaté qu'il était utile de développer un outil permettant de lier la formation générale avec l'éducation nutritionnelle. C'est pourquoi, la fondation Senso5 a débuté la réflexion autour de la réalisation d'un outil traitant des notions de l'estime de soi. Cette activité sera testée en 2018 dans l'école primaire de Bramois et de Châteauneuf.

Travail pour les formations des enseignants

En collaboration avec les animatrices pédagogiques Doris Buchard et Rachel Bircher May, la fondation Senso5 a travaillé sur un nouveau format de formation des enseignants pour l'utilisation des moyens pédagogiques Senso5.

Cette formation qui aura lieu en 2018, se déroulera sous forme de soirée pédagogique avec les enseignants. Le but de cette soirée est de : 1) "Vivre une activité Senso5 en transversalité" 2) "Avoir du plaisir en créant des mets simples et faciles qui seront dégustés à l'apéro" et 3) "Inventorier des idées d'activités reliant alimentation et différentes disciplines".

Collaboration dans le cadre du programme de dépistage de surpoids avec la Santé scolaire

La fondation Senso5 a collaboré avec la Santé scolaire sur la création d'un outil à destination des infirmières scolaires. Le but est de définir un nouveau concept de référence apportant un cadre pour les entretiens infirmiers avec les enfants, les parents ou les adolescents au sujet du poids. Cet outil permet d'unifier le langage et les messages.

Cet outil est à utiliser dans le cadre d'entretiens individuels avec : 1) l'élève et l'infirmière 2) l'élève, l'infirmière et les parents.

La fondation Senso5 intervient le 14 décembre auprès des infirmières scolaires afin de présenter l'outil et la démarche.

Diffusion projet Ecole – actions opérationnelles

Dans le cadre du programme pédagogique Senso5, les actions opérationnelles suivantes ont été entreprises :

- Prise de contact avec le canton de Fribourg pour le déploiement des moyens pédagogiques Senso5 dans leurs écoles :
 - o Diffusion dès septembre 2018 dans les écoles francophones ;
 - o Présentation des moyens Senso5 à la conférence des inspecteurs germanophones ;
- Précision des modalités du déploiement des moyens Senso5 avec PSS et élaboration d'un contrat ;
- Formation de 50 enseignants dans le Bas-Valais par les animatrices pédagogiques de la HEP-VS ;
- Décision par les partenaires de mettre sur pied une évaluation des moyens pédagogiques Senso5 dans le cycle 1. Le projet a été présenté au département qui étudie le dossier ;
- Constats des modalités de travail, des délégations des tâches, des attentes et pouvoir de décisions entre les différents partenaires ;
- Élaboration d'une annexe à la convention HEP-VS et Senso5 définissant la coopération entre les différents partenaires ;
- Décision de créer un comité de travail pour le projet Ecole en décembre. Le but de ce comité est d'assurer dans le cadre des moyens pédagogiques Senso5 dans les écoles le plus haut degré de collaboration entre le Service de l'enseignement, la HEP Valais et Senso5 ;
- Ebauche d'un guide et conditions d'implantation des moyens pédagogiques Senso5 pour les cantons ;
- Refonte du site internet : La fondation Senso5 a mandaté une entreprise pour réaliser une refonte totale de son site internet (qui se finalisera en printemps 2018). Cette refonte permettra de mettre en valeur le travail réalisé par la fondation et répondre aux attentes des utilisateurs en termes de dynamisme et de facilité de navigation ;
- Réflexions sur une nouvelle offre de formations continues à l'attention des enseignants du cycle 1 et 2.

Animations en classe (secondaire I et II) et/ou journées santé

Intervention 6 avril 2017 LCC – animation « alimentation, mouvement et image corporelle »

La fondation Senso5 a animé deux ateliers dans le cadre de la demi-journée Santé organisée par le Collège des Creusets à Sion. Il s'agissait deux fois du même atelier de 90 minutes donné à des étudiants de 2^{ème} année.

Pour ces ateliers une présentation « Alimentation, mouvement et estime de soi » a été réalisée. Pauline a débuté par un photo-langage d'une dizaine de minute. Cet exercice a permis de faire participer tout le monde. Puis, Pauline a enchaîné avec 30 minutes de quizz durant lequel les étudiants se déplaçaient selon leurs réponses (par ex. à gauche de la salle pour « oui » et à droite pour « non »).

Enfin, Pauline a présenté la dégustation des 5 sens durant 25 minutes et a fini par quelques affirmations supplémentaires.

Les deux ateliers se sont parfaitement bien déroulés, avec des élèves respectueux et disciplinés. Ils étaient intéressés par les thématiques abordées et ont participé avec énergie.

Ateliers au Collège de la Tuilerie

Dans le cadre de la journée Sport et Santé, la fondation Senso5 a animé trois ateliers sur le thème « Alimentation, mouvement et image de soi ». Chaque atelier comptait environ 21 élèves. Les deux ateliers du matin se sont déroulés de la manière suivante :

- 1ère partie : introduction et photo langage sur « Manger pour moi, c'est quoi ? »
- 2ème partie : quizz sur des idées reçues
- 3ème partie : dégustation sensorielle selon activités sur les 5 sens

L'atelier de l'après-midi était légèrement plus long en exploitant un axe davantage pratique avec la création d'un thé-froid maison après avoir expérimenté les 5 sens.

Journée d'animation au CO de Saint-Guérin avec le CAM : thème de la journée Apparence et estime de soi – 16 mai 2017

En collaboration avec le Centre alimentation et mouvement, Senso5 a participé à une journée d'animation dans le cadre du programme BTBP (Bien dans ta tête, bien dans ton corps). Ce programme est en phase de test dans les centres scolaires d'Ayent, Grône, Monthey, Savièse, Les Liddes à Sierre et St-Guérin à Sion depuis la rentrée scolaire 2016. La phase de test se terminera en juin 2018.

Le but de la journée était de sensibiliser à nouveau les adolescents du cycle d'orientation de Saint-Guérin aux thématiques abordées dans ce programme, dont l'image corporelle, la beauté, la mode, l'estime de soi, les régimes, l'activité physique, le sport et d'autres thèmes riches. Ces stands permettent également d'aborder ces thèmes d'une façon ludique, originale et différente des thèmes que les élèves ont abordés dans le programme BTBP.

Le stand BTBP était en place sur la plaine de l'Ancien Stand à Sion, où les élèves de Saint-Guérin ont participé à différentes activités physiques dans le cadre d'une journée sportive. Le poste qu'a co-animé Senso5 était basé sur le thème de l'apparence physique. Les élèves devaient compléter une bulle à choix dans laquelle était une phrase à compléter, par ex. ce t-shirt me va bien, car il met mes ~~abdos en~~ ~~valeur~~. La fin des phrases biffées (ou vide) devait être complétée par un élément ne présentant pas l'apparence

Proposer des outils d'enseignement

- Qui permettent une éducation à l'image de soi/image corporelle en classe.
- Qui puissent être implémentés dans n'importe quel centre scolaire.
- Qui puissent être utilisés en tenant compte des objectifs transversaux (PER).

La formation des enseignants à l'utilisation de ces nouvelles activités a été réalisée par Equilibre Québec et les activités sont en phase de test dans les centres scolaires d'Ayent, Grône, Monthey, Savièse, Les Liddes à Sierre et St-Guérin à Sion depuis la rentrée scolaire 2016. La phase de test se terminera en juin 2018.

Concernant le projet BTBP : la fondation Senso5 a poursuivi sa collaboration avec le Centre alimentation et mouvement dans ce domaine. Les moyens pédagogiques finalisés en 2016 ont été testés en 2017, dans les centres scolaires d'Ayent, Grône, Monthey, Savièse, Les Liddes à Sierre, St-Guérin à Sion depuis la rentrée scolaire 2016. La phase de test se terminera en juin 2018.

Ces moyens pédagogiques ont pour objectif de développer les connaissances et encourager la discussion autour des thèmes et dangers liés notamment à l'image corporelle, la beauté, la mode, l'estime de soi et les régimes.

L'atelier alimentation, mouvement et image de soi à l'ORIF : 12 octobre 2017

Dans le cadre de la semaine santé organisée au sein de l'établissement de l'ORIF, le 12 octobre 2017, Fabienne Bochatay Morel (FBM) et Pauline Solioz (PS) de la fondation Senso5 ont animé 4 ateliers sur l'alimentation, le mouvement et l'image de soi. Il s'agissait d'une petite introduction sur la notion de Manger puis d'un quizz d'une durée de 45-50 minutes autour d'idées reçues sur l'alimentation, le mouvement et l'image de soi.

Les élèves ont bien participé malgré une certaine agitation de leur part durant certains ateliers. Les jeunes étaient cependant bien intéressés par les thématiques proposées et ont posé beaucoup de questions en rapport avec les sujets proposés.

B. Petite enfance

Activité dans les UAPE : atelier culinaire – les mini chefs aux fourneaux

Cet atelier a eu un grand succès auprès des enfants et a très bien répondu aux attentes des différents établissements. L'atelier a débuté à chaque fois avec une introduction sur les sens : explication des organes en lien avec les sens etc. Puis une dégustation des aliments utilisés dans la recette a été réalisée, suivie de la réalisation de la recette. Pour ces ateliers, différentes recettes ont été sélectionnées : pizza pastèque, sushis aux fruits, biscuits en forme d'ours, nuages de yoghurt

Les objectifs de l'atelier sont de développer une plus grande familiarisation des aliments et d'améliorer, sur le long terme, le comportement alimentaire des enfants. Afin de réaliser ce but, plusieurs objectifs ont été déclinés :

-  Impliquer des enfants âgés d'environ 4 à 6 ans dans l'élaboration d'une recette ou d'une partie d'une recette à travers un atelier culinaire
-  Encourager la découverte de nouveaux aliments (à l'état brut et transformés) dans l'idée d'élargir le répertoire alimentaire de l'enfant
-  Encourager l'enfant à verbaliser ses perceptions sensorielles

 Transmettre le plaisir de déguster et de cuisiner

Déroulement des ateliers

Ces ateliers ont été animés dans différentes structures/UAPE de la ville de Sion :

-  1^{er} mai : UAPE les Papivores
-  22 mai : Crèche pouponnières
-  23 mai : UAPE La Cartouche
-  26 juin : Crèche Croquelune

Et ville de Martigny :

-  24 juillet : Crèche les Gavroches

Outil de promotion/prévention de la santé pour les UAPE

En collaboration avec Fourchette verte Valais, la fondation Senso5, a créé un outil de promotion de l'eau pour les UAPE.

Cet outil comprend 1 atelier pédagogique à réaliser dans les crèches et UAPE, permettant de découvrir l'eau et ses différents rôles.

A travers les différents ateliers proposés ici, il s'agit de privilégier un enseignement ludique et mettre en place une situation dans laquelle les enfants de la crèche/UAPE sont amenés à découvrir l'eau et son importance notamment pour la santé. Ils réalisent également que l'eau peut être dégustée en utilisant plusieurs sens.

Les enfants développeront ainsi le sens du toucher (main et bouche), de la vue, du goût de l'ouïe et de l'odorat de manière ludique. Les enfants remarquent que les mots sont utiles pour décrire et différencier leurs perceptions. Ils réalisent que ces dernières peuvent être différentes de celles des autres enfants.

En complément à cet atelier, un poster comprenant notamment des recettes pour aromatiser de manière naturelle l'eau par saison (ex. Été : Menthe + Concombre + Melon / Basilic + Ananas ou Mangue). Cet outil sera finalisé et testé en fin 2017. Les différents supports seront diffusés dès 2018 dans les crèches et UAPE de la ville de Sion.

C. Promotion de l'eau

Ecoles primaires : projet pilote : suivi des activités pédagogiques sur le thème de l'eau et partenariat avec de nouvelles écoles pour créer des points d'eau

En 2017, la fondation Senso5 a poursuivi le projet pilote d'implantation de points d'eau afin de valoriser la consommation d'eau. Une nouvelle fontaine a été installée par l'ESR au centre scolaire d'Uvrier qui a pu tester l'activité d'introduction validée en 2016 « L'eau dans tous ses états » en lien avec les activités de science de l'Etat du Valais.

De son côté, la fondation Senso5 a travaillé sur la réalisation de deux fiches pédagogiques autour de la fontaine qui seront finalisées fin 2017 afin de pouvoir être testées en 2018 dans les établissements scolaires de Platta et Saillon.

La première fiche est à destination du degré 1 et s'intitule « l'eau et la vie ». La deuxième fiche est à destination du degré 2 et s'intitule « l'eau et le sol ». Ce sont des activités d'expérience, de découverte de son environnement, ainsi que bricolage et mise en valeur d'un point d'eau.

D. Séniors

Projet « Alimentation, autonomie et qualité de vie chez les Séniors »

Objectifs

Pour rappel, l'objectif général du projet est d'améliorer l'alimentation des séniors afin de couvrir leurs besoins (promotion de la santé) en tenant compte du plaisir de manger et du degré de délégation des repas.

Les objectifs opérationnels sont :

- De dresser un inventaire d'outils existants de promotion et de prévention de la santé dans le domaine de l'alimentation des séniors.
- De mettre en évidence les déterminants du plaisir de manger chez les séniors
- De développer et de valider des outils de repérage de la péjoration de l'alimentation en ajoutant aux approches existantes un complément basé sur les déterminants du plaisir de manger
- De recommander des mesures concrètes afin de retarder la perte d'autonomie dans le domaine alimentaire et la malnutrition et de développer une boîte à outils pour une prise en charge commune sur la problématique de l'alimentation des séniors (promotion et prévention)
- De sensibiliser et former les professionnels du terrain à ces recommandations dans le but d'optimiser les prises en charges nutritionnelles des séniors

- 1^{er} outil sur les 5 sens

Avec l'âge, une diminution de certains sens peut avoir lieu. Ces derniers jouent un rôle essentiel dans le contact de la personne âgée avec le monde qui l'entoure et participent de manière importante à leur autonomie. C'est dans ce cadre que le premier outil développé par la fondation Senso5 prend toute son importance.

Le contenu du premier questionnaire de dépistage sur la thématique des cinq sens ainsi que les fiches pratiques ont été réalisés par la fondation Senso5. (cf. exemples de questions + fiches ci-dessous). Le questionnaire a été monté sur un outil interactif en ligne (outil Facebook) ainsi qu'en version numérique documentée. Le contenu de ce premier outil est en cours de test par le comité de pilotage du projet qui validera les outils en 2017 ainsi que la formation à l'utilisation de ces outils pour le personnel du CMS de Sion. Cette formation aura lieu en 2018 pour le public des Proches Aidants.

Voici ci-dessous comment se présentent certaines questions issues des quiz par sens :



Avez-vous régulièrement une sensation de bouche sèche ?

- ☐ Oui
- ☐ Plutôt oui
- ☐ Plutôt non
- ☐ Non



Sentez-vous des odeurs lors de la préparation ou de la consommation de vos

- ☐ Oui
- ☐ Plutôt oui
- ☐ Plutôt non
- ☐ Non



Souffrez-vous d'un mauvais goût persistant (par ex : goût métallisé, goût amer...)

- ☐ Oui
- ☐ Plutôt oui
- ☐ Plutôt non
- ☐ Non

Images 5 – Extraits du quiz pour les Séniors/Proches-aidants

Pour pallier la diminution des sens, une fiche pratique a été développée avec des conseils pour chaque sens. Au total 11 fiches pratiques ont été développées pour les 5 sens, traitant notamment des sujets de la salive (goût), manger main (toucher), contraste (vue), présentation de l'assiette (vue).

En voici un extrait ci-dessous.

« Jouer sur les textures (lisse, croquant, craquant, rugueux, aéré...), les formes (pointu, ovale...), les températures (une tarte froide avec une crème vanille chaude, une viande chaude avec une émulsion froide) »



Lorsque l'odorat est déficient, manger peut devenir monotone et parfois le consommateur peut se limiter à ne manger que le strict minimum. Il est donc judicieux de stimuler les autres sens durant le repas pour y amener une certaine variété. Cette dernière peut se faire via les textures, les formes ou encore les températures.

Textures

Lisse (purée, sauce, crème, pudding...)

Croquant (aliments frits, braisés, crus, ajout de graines, de morceaux de biscottes...)

Granuleux (figue, tomate, semoule et polenta, couscous, kiwi, cottage cheese, viande hachée...)

Aéré (mousse, espuma, soufflé, émulsion...)

Moelleux (mie de pain ou de gâteau, crème dessert, purée, crème glacée...)

Liquide (coulis, jus, sauce, sirop, crème...)

Sèche (biscuits, sablés, céréales...)

Formes

Tailler les aliments dans des formes et tailles différentes :

Bâtonnets, rondelles, brunoise, cube, julienne, macédoine, allumettes, chiffonnade...



Températures

- Mixer différentes températures dans un plat :
- Sauce chaude et aliment froid (tarte froide et

Images 6 – Extraits fiche pratique pour les Séniors/Proches-aidants

• Comité de pilotage de projet

Un groupe de travail a été formé dans le cadre de ce projet, comprenant un panel d'intervenants du terrain : professeur, cuisinier et professionnels d'institutions en lien avec la thématique (dont Pro Senectute, CMS, Association des proches aidants). Le but de ce groupe de travail est de valider notamment le côté pragmatique du projet, les décisions stratégiques et messages de santé. L'objectif est également de profiter des compétences diverses réunies dans le cadre de ce groupe de travail ainsi que l'expérience dite du « terrain » de ces différents domaines en lien avec les séniors.

Ce comité de travail se réunira deux à trois fois par année au sein de Promotion Santé Valais à Sion, avec une première rencontre qui a eu lieu courant septembre 2017.

• Suite du projet

Différentes recherches et idées ont déjà été élaborées en 2017 concernant les outils à aborder en lien avec les prochaines thématiques : déshydratation, dénutrition et autonomie en cuisine. Le plan de communication de ce projet sera finalisé pour 2017. Afin de mettre en valeur les informations liées aux différents outils (à travers la création de capsules vidéo) un partenariat avec canal9 et/ou la troupe de théâtre Silex sera discuté pour fin 2017.

Rallye des séniors – 28 avril 2017

Senso5 a tenu un stand dans le cadre du Tour Pro Senectute réalisé dans tout la Suisse, pour ses 100 ans. La journée a eu lieu le 28 avril 2017 à Sion et comportait une série d'activités dont : conseils pour l'utilisation de Mobile CFF, informations et conseils sur le nouveau système de téléphonie fixe,

spectacles avec invités surprise, conseils personnalisés sur l'offre Pro Senectute et bien d'autres activités encore.

Le stand de Senso5, a été tenu avec le stand plateforme 60 +, qui avait préparé un mot croisé sur le thème de la santé. Le thème du stand de Senso5 avait quant à lui pour but de sensibiliser le public au thème d'hydratation des seniors et comportait des questions/réponses sur l'hydratation, une dégustation sensorielle de sirops (abricot et poire du Valais) et de tisanes (thym, sauge et mélisse). Malgré la météo hivernale, la journée et le stand ont eu un grand succès ! Une centaine de participants sont venus au stand de Senso5.

Les seniors ont été interpellés particulièrement par certaines questions, dont celle du test du niveau d'hydratation (Réponse : contrôle de la couleur de l'urine, si elle est foncée c'est un signe de déshydratation), celle sur les moments opportuns dans la journée pour s'hydrater (Réponse : toute la journée par petites quantités) ainsi que la question portant sur les situations quand il est recommandé de boire plus d'un litre et demi par jour (Réponse : en cas d'activité physique, de chaleur plus importante et de maladie).

La plupart des seniors savaient qu'il était recommandé de boire entre 1.5 et 2 litres d'eau par jour. Toutefois, pour environ la moitié des personnes interrogées, cette quantité n'était pas atteinte de manière journalière. Les raisons évoquées pour la plupart étaient : les difficultés à boire autant et qu'elles n'avaient pas si soif. Enfin, pour certaines personnes le fait évoqué venait de leur activité à l'extérieur qui ne leur permettait pas de boire autant. Parmi les autres remarques récoltées, il y avait notamment le fait que certaines personnes avaient de la peine à croire que la quantité recommandée soit vraiment nécessaire et qu'elles buvaient beaucoup moins que cela, tout en se portant en très bonne santé. Tous les seniors interrogés savaient qu'il ne fallait pas attendre d'avoir soif pour boire, car la soif est déjà un signal de déshydratation. Pourtant même en sachant cela, une grande partie des seniors interrogés concédait quand même qu'ils buvaient uniquement quand ils avaient soif.

Nous avons profité également de sonder les participants sur les trucs et astuces qu'ils mettaient en place afin de s'assurer de boire suffisamment/davantage. Voici une liste de ces éléments :

- Aromatiser l'eau: faire des infusions avec les herbes du jardin comme la sauge ou la menthe, rajouter un peu de jus de citron, couper l'eau avec du jus de pomme.
- Boire de l'eau pétillante : faire de l'eau gazeuse avec le soda Stream
- S'assurer de boire suffisamment : préparer le matin trois petites bouteilles de 5dl à boire durant le courant de la journée, préparer une grande bouteille d'eau ou une carafe et la laisser en évidence sur une table, prendre une gourde à l'extérieur, mettre des post-it sur le frigo pour se rappeler de boire, boire 1-2 verre d'eau avec chaque prise alimentaire

E. Amélioration de la qualité de vie de personnes sourdes-aveugles à travers le développement d'actions concrètes autour de l'alimentation et du mouvement

Le canevas, pour construire une offre alimentaire de qualité dans une institution accueillant des personnes en situation de handicap, est issue d'une démarche mise en place conjointement par le centre des Marmettes de la Fondation Romande des personnes SourdAveugles (FRSA), la Fondation Senso5 et Brocoli Factory Sàrl. Elle s'appuie sur la thèse de doctorat¹ réalisée par Anne-Claude Luisier qui a conduit le projet sur le terrain.

Ce document est disponible sur demande ou chez Anne-Claude Luisier, anne-claude.luisier@brocoli-factory.ch. Il présente :

1. Une introduction
2. Les mangeurs : comprendre les mangeurs
3. L'offre alimentaire : tenir compte de l'âge, concevoir l'assiette et assurer une offre globale cohérente
4. L'accompagnement : comprendre ce qui vient de moi et ce qui vient de l'autre, faire émerger des valeurs communes, relier aux valeurs institutionnelles, proposer des mesures concrètes, former, pérenniser
5. Les points d'attention

F. Divers

Atelier OAI – 28 septembre 2018

En collaboration avec Fourchette verte, la fondation Senso5 a animé à tour de rôle 3 ateliers de 2 heures avec comme thème « les repas sur le pouce » avec entre 10 et 14 participants par atelier.

Ces ateliers étaient composés d'un jeu de discussion en introduction, de théorie sur les sensations alimentaires puis de pratique sur les emballages et l'organisation des repas.

Atelier RegionAlps – 3 octobre 2018

En collaboration avec Entreprise en santé, la fondation Senso5 a animé un atelier avec pour thématique « alimentation et travail posté ». Celui-ci s'est déroulé sur 2h avec 8 conducteurs de locomotives comme participants. Les points abordés étaient les suivants : les rythmes circadiens,

¹ Luisier, AC, Perception visuelle et olfactive chez les enfants avec un trouble du spectre de l'autisme : implications sur l'acceptation des aliments, (2017) - <http://doc.rero.ch/record/305002>

l'équilibre alimentaire, les sensations alimentaires, truc et astuces pour s'organiser, gérer son alimentation selon ses horaires et comment composer un repas rapide et équilibré.

Une heure et demi d'atelier était consacrée à la théorie puis durant la demi-heure restante, un buffet froid a été proposé aux participants (salade de pâtes, pain, fromage, viande séchée, dips de légumes, fruits, fruits secs et oléagineux, œufs, eau et jus de pomme). Les participants étaient donc sensibilisés à la possibilité de préparer un repas avec des aliments bruts et froids tout en restant équilibré.

Event réalisé avec le CAM et Fourchette verte – 22 novembre 2017

En collaboration avec Fourchette verte et le Centre alimentation et mouvement, la fondation Senso5 a invité tous ses partenaires à participer à un parcours « expérientiel » dans les bureaux de Promotion santé Valais afin d'aborder les différentes thématiques traitées dans ses projets : estime de soi, alimentation, mouvement etc.



Images 7-8 – Parcours « expérientiel » dans les bureaux de PSV

Intervention lors de la plateforme Alimentation OSAV à Berne – 16 mai 2017

La fondation Senso5 a été l'un des intervenants invités à cette Plateforme sur l'Alimentation, qui a lieu 2x par année au sein de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Les présentations concernaient notamment les nouveautés dans les programmes alimentaires de la Confédération.

La fondation Senso5 a réalisé une présentation du projet école en introduisant des notions sur l'acte de manger et en permettant aux participants d'expérimenter une dégustation sensorielle.

Remerciements

Nous souhaitons remercier nos donateurs, partenaires qui accordent leur confiance à la fondation Senso5. Merci à toutes les personnes qui collaborent avec nous et s'impliquent de manière positive dans les différentes activités de la fondation.

Un merci tout particulier encore à Fabienne Zufferey pour la confection et la préparation du matériel nécessaires aux différentes formations ainsi que pour sa collaboration dans le cadre de la fête du goût. Merci également à Doris Buchard et Rachel Bircher May pour leur belle énergie dans l'animation pédagogique en éducation nutritionnelle et à Myriam Bouverat, didacticienne à la HEPVS pour son soutien et expertise dans le cadre notamment du développement de moyens pédagogiques Senso5.

Nos vifs remerciements vont également à Alexandra Hugo pour ses années de soutien et de collaboration. Nous lui souhaitons le meilleur pour son avenir.

Tous ensemble, par leur appui, leur écoute et leur motivation nous pouvons avancer et faire résonner les cinq sens de la fondation à travers toute la Suisse.

Perspectives

L'année 2018 sera marquée par la continuité des projets de 2016 avec comme but commun de promouvoir et d'encourager un rapport sain à l'alimentation chez les différents profils et générations de mangeurs.



Images 9 – L'équipe Senso5 lors du parcours « expérientiel » dans les bureaux de PSV