



Formation

# MAINTIEN DE LA SANTÉ ET DE L'AUTONOMIE DE NOS AÎNÉS

## Des outils pour que l'alimentation garde toute sa saveur

Vivre en bonne santé, de manière autonome le plus longtemps possible représente un enjeu majeur de santé publique. Chez les personnes de 60 ans et plus, conserver une bonne santé et maintenir une qualité de vie satisfaisante passent par une alimentation qui couvre leurs besoins. Cependant, il arrive parfois que des facteurs biologiques, psychologiques ou sociaux viennent entraver l'appétit et le plaisir de manger des seniors.



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

PLATEFORME 60+  
PLATTFORM 60+



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Cette formation est construite autour d'apports théoriques, d'ateliers pratiques et de réflexions collectives. Elle s'adresse à vous tous, professionnels et bénévoles du CMS. Vous avez tous un rôle à jouer pour la santé, la qualité de vie et l'autonomie des seniors que vous côtoyez.

## POINTS FORTS DE LA FORMATION :

- Spécialement conçue pour tous les professionnels travaillant dans les centres médico-sociaux
- Comporte des apports théoriques mais aussi des outils pratiques
- Fondée sur des ressources scientifiques et des données probantes (Evidence based practice)
- Donnée par des professionnelles diplômées en nutrition et diététique
- Renforcement des synergies entre les différents professionnels du CMS pour une prise en charge commune efficace

## OBJECTIFS :

- Identifier les facteurs de risques, les points de vigilance et les effets principaux de la dénutrition chez les aîné.e.s
- Connaître les outils de prévention de la dénutrition
- Comprendre l'impact du déclin sensoriel sur l'alimentation et l'autonomie en cuisine
- Connaître son rôle et celui de ses collègues dans la prévention de la dénutrition
- Mettre en place les premières mesures de prévention grâce aux conseils présentés

## CONTENUS :

- Alimentation des seniors : actualisation sur les connaissances de base
- Dénutrition : présentation de la pathologie, facteurs de risque et outil de dépistage
- Déclin sensoriel chez le senior : impact sur l'alimentation et conseils pratiques
- Mesures préventives : outils et conseils pratiques pour limiter les risques de dénutrition
- Interdisciplinarité et synergies travail de groupe et discussion commune autour d'une situation



Jeudi 9 septembre à Sion (lieu à définir)  
Jeudi 18 novembre à Martigny (lieu à définir)



De 13h30 à 16h30,  
pauses comprises



max  
15 par demi-journée



Une attestation de participation  
sera remise à la fin de la formation



**Inscription en ligne : [catalogue de formation continue de l'AVALEMS](#)**

La formation, labellisée ASI, est organisée par la Fondation Senso5 dans le cadre du programme d'action cantonal valaisan «Promotion de la santé des seniors».

