



Présentation de l'atelier

Bien vieillir, ça commence dans l'assiette

Cet atelier gratuit propose un temps d'échange convivial autour d'un sujet essentiel : comment adapter son alimentation et son hygiène de vie pour mieux accompagner les changements liés à l'âge.

Avec le temps, le corps évolue : les besoins nutritionnels changent, la digestion peut devenir plus sensible, l'énergie peut diminuer, le sommeil peut être moins réparateur et la masse musculaire demande davantage d'attention.

En avançant en âge, il ne s'agit pas simplement de manger moins ou de faire attention. Il s'agit surtout de repenser son alimentation pour mieux répondre aux nouveaux besoins du corps.

Les produits diététiques que nous allons vous faire découvrir ne remplacent pas une alimentation équilibrée. Ils peuvent venir en complément, dans certaines situations, lorsque les besoins sont plus difficiles à couvrir au quotidien.

L'objectif de cet atelier est de vous apporter des repères simples, concrets et accessibles pour mieux comprendre ces évolutions et découvrir comment l'alimentation, la respiration consciente, le mouvement doux et certains compléments nutritionnels peuvent soutenir le bien-être au quotidien.

L'atelier se déroulera en plusieurs temps : un moment pour faire connaissance, une présentation autour du thème "**Bien vieillir, ça commence dans l'assiette**", une animation de respiration consciente guidée par Odile, puis un atelier dégustation de produits diététiques complémentaires à l'alimentation.

Un temps de questions/réponses permettra à chacun de repartir avec des pistes adaptées à ses besoins.

Déroulé de l'atelier

Bien vieillir, ça commence dans l'assiette

Durée : 2 heures

Format : petit comité — 8 places seulement

Animé par Odile & Sylvie

14h00 — Accueil des participants

Accueil convivial des personnes inscrites.

Installation, présentation rapide du cadre de l'atelier et rappel de l'intention de la rencontre :

- prendre soin de soi
- mieux comprendre les besoins du corps avec l'âge
- poser ses questions librement
- partager un moment simple et bienveillant

14h10 — Partie 1 : faisons connaissance

Tour de table léger et rapide.

Chaque participant peut se présenter en quelques mots :

- prénom
- ce qui l'a motivé à venir
- une question ou une préoccupation actuelle : énergie, sommeil, digestion, alimentation, poids, tonus, stress, vitalité

Objectif : créer un climat de confiance et adapter les échanges aux besoins du groupe.

14h30 — Partie 2 : présentation PowerPoint

Projection du support :

Bien vieillir, ça commence dans l'assiette

Thèmes abordés :

1. Pourquoi les besoins changent avec l'âge

Avec l'avancée en âge, le corps ne fonctionne plus exactement de la même manière.

Il peut y avoir :

- une digestion plus lente
- une fonte musculaire progressive
- une baisse d'énergie
- un sommeil moins profond
- une moins bonne assimilation de certains nutriments
- des besoins accrus en protéines, vitamines, minéraux et hydratation

2. Repenser son alimentation en prenant de l'âge

Bien vieillir ne signifie pas manger moins, mais souvent **manger mieux et plus intelligemment**.

L'enjeu est de soutenir :

- la masse musculaire
- l'énergie
- l'immunité
- la digestion
- l'équilibre nerveux
- la prévention de la fatigue
- le plaisir de manger

3. L'assiette idéale pour soutenir la vitalité

Présentation de repères simples :

- des protéines à chaque repas
- des légumes variés
- des féculents adaptés aux besoins
- de bonnes graisses
- une hydratation suffisante
- des aliments riches en micronutriments
- une attention au plaisir et à la régularité

4. Quand l'alimentation seule peut ne plus suffire

Avec l'âge, même une alimentation correcte peut parfois ne pas couvrir tous les besoins, notamment en raison :

- d'un appétit plus faible
- d'une digestion moins efficace
- d'une assimilation réduite
- d'une fatigue chronique
- d'un manque de protéines
- d'un manque de certains micronutriments
- d'un rythme de vie moins actif

Dans certains cas, des produits diététiques ou compléments nutritionnels peuvent venir **en soutien**, sans remplacer l'alimentation de base.

Ils doivent être choisis avec discernement, selon les besoins de chacun.

15h15 — Animation respiration consciente avec Odile

Odile proposera une courte pratique de respiration consciente.

Objectifs :

- revenir au calme
- relâcher les tensions
- apaiser le mental
- mieux ressentir son corps
- favoriser une meilleure écoute de soi

Cette animation permettra de faire le lien entre nutrition, respiration, détente et bien-être global.

15h30 — Questions / réponses

Temps d'échange avec les participants.

Questions possibles :

- Comment mieux composer mes repas ?
- Que manger quand je suis fatigué(e) ?
- Comment soutenir ma digestion ?
- Comment préserver ma masse musculaire ?
- Comment éviter les fringales ?
- Les compléments sont-ils utiles ?
- Comment retrouver plus d'énergie au quotidien ?

15h45 — Atelier dégustation

Découverte et dégustation de produits diététiques complémentaires à l'alimentation.

Objectif :

- découvrir des alternatives pratiques
- parler du goût, de la texture et de l'usage
- comprendre comment ces produits peuvent s'intégrer dans une routine alimentaire
- rappeler qu'ils ne remplacent pas une alimentation équilibrée, mais peuvent venir la compléter selon les besoins

Moment convivial autour de boissons et collations offertes.

16h00 — Conclusion de l'atelier

Synthèse des points clés :

- avec l'âge, les besoins du corps changent
- l'alimentation doit être adaptée, pas restreinte
- les protéines, l'hydratation, les micronutriments et le plaisir alimentaire sont essentiels
- la respiration et la détente participent aussi au bien-être
- les compléments peuvent être un soutien, mais ne remplacent pas l'assiette

Remerciements et invitation à poursuivre les échanges autour du moment convivial jusqu'à 17h si souhaité.