

Les  
**INSATIABLES**  
Groupes OS



**DU BON. DU BEAU. DURABLE.**

# Sensibiliser au mieux-manger pour mieux-vieillir

**CNA et Les Insatiables**

**13 mars 2025**



**RÉSEAU EDUC'alim**  
Réseau régional de l'éducation à  
l'alimentation durable et au goût  
en Provence-Alpes-Côte d'Azur



# Sommaire

## I. CNA

- L'avis n°92 : l'alimentation comme vecteur du bien-vieillir
- Définitions : constats et enjeux de l'avis n°92
- Les objectifs partagés de l'avis

## II. Les Insatiables : qui sommes-nous ?

- Notre mission
- Les Insatiables depuis 2014
- Les publics touchés

## III. Nos dispositifs pour les seniors

- Entre éducation au goût et alimentation durable
- Comment transmettre les savoir-faire et sensibiliser à l'alimentation ?
- Exemples d'ateliers
- Faire évoluer les pratiques : formations professionnelles

## IV. A vous de jouer !

- Dégustation en pleine conscience

# M / 01 CNA

L'Avis  
n°92 du  
CNA

Novembre 2024



**L'ALIMENTATION  
COMME VECTEUR DU  
BIEN VIEILLIR**

AVIS 92

# Définitions, constats et enjeux de l'avis n°92



**Personnes âgées** : Plusieurs expressions et mots sont utilisés pour désigner les « personnes âgées » mais ils ne recouvrent pas toujours des mêmes réalités.



**Viellissement et besoins nutritionnels**



**Viellissement et appétit**



**Bien manger**



**Enjeux d'accès à l'alimentation**



**Enjeux environnementaux**



**Enjeux de prévention**

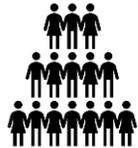


**Enjeux territoriaux**

# Les objectifs partagés de l'avis



Garantir une alimentation répondant aux **besoins nutritionnels** et prenant en compte le plaisir et les habitudes des personnes âgées



Prendre en compte l'**hétérogénéité** de la population âgée dans les mesures et orientations les concernant, considérant l'ensemble des trajectoires de vieillissement et des lieux de vie



Permettre à toutes et tous un **accès digne** à une alimentation suffisante, adaptée et de qualité pour prévenir la survenue des pathologies associées au vieillissement



**Associer les personnes âgées** à l'élaboration et à la validation des politiques publiques et des dispositifs les concernant à toutes les échelles de territoires

Pour aller  
plus loin...

Flashez le QR code ci-  
dessous pour retrouver  
l'avis en entier



Retrouvez l'avis et son  
résumé directement sur le  
site internet du CNA

[www.cna-alimentation.fr](http://www.cna-alimentation.fr)



2022

Qui sommes-nous ?





Notre mission est d'agir :

**MOBILISER LES ACTEURS  
ET LES EXPERTISES D'UN TERRITOIRE POUR  
TRANSMETTRE LES SAVOIR-FAIRE...**



... ET PERMETTRE À CHACUN D'ADOPTER  
UNE **ALIMENTATION Saine, DURABLE EN  
FAVEUR DE SA Sante ET SON BIEN-ÊTRE.**

# Les Insatiables depuis 2014...



**+137 520 BÉNÉFICIAIRES**

(dont 116 212 seniors)



Départements actifs  
dans 13 régions



**5 CONCOURS NATIONAUX**

Chefs de restauration collective



**+ 4000 ACTIONS**

à destinations du grand public et  
professionnels par an



**43 SESSIONS DE FORMATION**

472 personnes formées



**+ 1000 ETABLISSEMENTS**

EHPAD, résidence autonomie, écoles,...



**35 PERSONNES**

partout en France



de personnes satisfaites  
de nos ateliers seniors



**MANIFESTE**

pour une restauration  
collective durable



# Les publics touchés

## MOINS DE 25 ANS

Tous les enfants en prenant en compte les étapes de leur développement :

- 0 à 3 ans
- 3 à 11 ans
- 11 à 18 ans
- 18 à 25 ans

## HANDICAP

Chez les personnes en situation de handicap physique, sensoriel, mental, la prise de poids est plus importante dès l'enfance, et elle s'accélère au cours du temps.



## AIDANTS ET PROFESSIONNELS

## PLUS DE 60 ANS

Toutes les personnes âgées de plus de 60 ans pour prévenir et guérir la dénutrition.

- A domicile
- En institution (EHPAD, Résidence autonomie)

## PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE

Les populations concernées par un manque d'accès régulier à suffisamment d'aliments sains et nutritifs, ainsi que d'autres manques (notamment financier et de logement).

102

Nos dispositifs  
pour les seniors

# Entre éducation au goût et alimentation durable

- Notre approche auprès des seniors : promouvoir l'alimentation durable pour toutes et tous
  - ⇒ Experts de la nutrition (messages du PNNS)
  - ⇒ Remise de livrables pédagogiques aux participants
- Education au goût : complémentaire à l'approche nutritionnelle
  - ⇒ cultiver individuellement le plaisir de manger et collectivement le partage
  - ⇒ valeurs de diversité, partage, plaisir, découverte et transmission
- Concrètement :
  - ⇒ Des recettes de saison, faciles à préparer, savoureuses, gourmandes et équilibrées, abordables, dégustées collectivement lors de repas partagés, pour retrouver le plaisir de cuisiner et manger !

# Comment transmettre les savoir-faire et sensibiliser à l'alimentation ?

## NOS ACTIONS DE PRÉVENTION

Permettre une prise de conscience de l'importance de l'alimentation sur la santé et de transmettre les savoir-faire, des actions autour de **4 thématiques** :



LES ALIMENTS



LA CUISINE



LE REPAS



L'IMPACT  
ÉCOLOGIQUE



- **Des formats courts** : actions collectives sur une thématiques précises adaptées à un ou plusieurs territoires sous différents formats : ateliers de cuisine, visite de fermes, conférences,...
- **Des cycles complets** : parcours d'actions collectives permettant d'aborder l'ensemble des thématiques auprès du même groupe.
- **Un format itinérant** : Le Camion Cuisine, cuisine mobile autonome, permettant de faire des ateliers pratiques dans les territoires les plus isolés.



L'IMPACT SUR 2023 :

4200 actions

40 000 bénéficiaires

100% de satisfaction



# Exemples d'ateliers pour les seniors à domicile



Ateliers plein air



Ateliers transformation



Théâtre forum



Ateliers culinaires



Le Camion Cuisine



Cycles de la graine à l'assiette

# Exemples d'ateliers pour les seniors vivant en EMS et pour les professionnels qui cuisinent pour eux



Challenge Inter Ehpad



Kit d'animation **clé en main**



Formation « au menu de mon EHPAD »

# Faire évoluer les pratiques

## NOS FORMATIONS PROFESSIONNELLES

Les Insatiables proposent des programmes de formation sur les blocs de compétences suivants :



ALIMENTATION  
DURABLE



TECHNIQUES  
CULINAIRES



NUTRITION



SERVICE ET AIDE  
À LA PERSONNE



Des accompagnements sur-mesure et adaptés en liens avec vos problématiques et vos enjeux :

- **Alimentation durable** : Loi EGALIM, gaspillage alimentaire
- **Culinaire** : Cuisinier en EHPAD, textures modifiées, manger-main, HACCP et technique de cuisson
- **Nutrition** : Nutrition 360, mieux manger pour tous
- **Service et Aide à la personne** : service hôtelier et aide à domicile



Les formations peuvent être également dispensé à la suite d'un **audit sur les thématiques suivantes** : HACCP, nutrition, process et gaspillage alimentaire et audit 360°.



L'IMPACT SUR 1 AN :

43 sessions

475 stagiaires

14 modules de formation





/03

**A vous  
de jouer!**



# Dégustation en pleine conscience



Les  
**INSATIABLES**  
Groupes SOS

CONTACTS Les Insatiables

**Anaïs Scussel**

Responsable régionale Sud

[anais.scussel@groupe-sos.org](mailto:anais.scussel@groupe-sos.org)

06 33 31 30 38

**Alice Etienne**

Cheffe de projets Région Sud

[region-sud@groupe-sos.org](mailto:region-sud@groupe-sos.org)

07 86 89 01 69

[www.lesinsatiables.org](http://www.lesinsatiables.org)

CONTACTS CNA

**Cecilia Di Loreto**

Chargée de concertation

[cecilia.di-loreto@agriculture.gouv.fr](mailto:cecilia.di-loreto@agriculture.gouv.fr)

**Mathilde Gorza**

Chargée de participation citoyenne et

communication

[mathilde.gorza@agriculture.gouv.fr](mailto:mathilde.gorza@agriculture.gouv.fr)

