

Atelier « La Nutrition, où en êtes-vous ? »

ROUGEMONT – 2ème Semestre 2026

Coordonnateur des Ateliers Bons Jours : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté,

Elodie GASCA : 03.81.25.17.60 - lesbonsjours25@bfc.mutualite.fr

Garant : CARSAT Bourgogne-Franche-Comté

Diététicienne : Marie DUPONT NIVET

Lieu : Salle des fêtes – route de Cuse – 25680 ROUGEMONT

Séances	Dates	Intervenants
Séance 1 : Présentation de l'atelier	Mardi 29 septembre De 14h00 à 16h00	Coordonnateur Diététicienne
Séance 2 : Nutrition : de quoi parle-t-on ?	Mardi 6 octobre De 14h00 à 16h00	Diététicienne
Séance 3 : Quelles recommandations alimentaires ?	Mardi 13 octobre De 14h00 à 16h00	
Séance 4 : Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?	Mardi 3 novembre De 14h00 à 16h00	
Séance 5 : Quelles recommandations en activité physique ?	Mardi 10 novembre De 14h00 à 16h00	
Séance 6 : Comment prévenir les pathologies les plus courantes ?	Mardi 17 novembre De 14h00 à 16h00	
Séance 7 : Quelles sont mes habitudes alimentaires ?	Mardi 24 novembre De 14h00 à 16h00	
Séance 8 : Quelles actions mettre en place ?	Mardi 1^{er} décembre De 14h00 à 16h00	
Séance 9 : Quelles ressources nutritionnelles pour élargir ma gamme alimentaire et me repérer ?	Mardi 8 décembre De 14h00 à 16h00	
Séance 10 : Animachef	Mardi 15 décembre De 14h00 à 16h30	
Séance 11 : Bilan « Votre avis nous intéresse »	Mardi 2 février 2027 De 14h00 à 15h30	Coordonnateur



La nutrition, où en êtes-vous ? : Bien vieillir, c'est aussi savoir adapter son alimentation

L'atelier consacré à l'alimentation dans les Ateliers Bons Jours est piloté par la Carsat Bourgogne-Franche-Comté depuis 2015.

De l'importance d'une bonne alimentation

De nombreuses personnes âgées hospitalisées présentent lors de leur entrée un état de dénutrition et de déshydratation important. Certaines pathologies liées à l'âge, telles que le diabète, le cholestérol, l'ostéoporose, la sarcopénie, ont des répercussions importantes sur l'état général de la personne âgée.

Il existe aussi de nombreuses idées reçues qui ne correspondent pas aux besoins des personnes âgées et qui entraînent donc des comportements non adaptés.

Un atelier pour permettre aux personnes de 60 ans et plus :

- D'adapter leurs comportements alimentaires à leur âge ;
- D'avoir de bonnes connaissances alimentaires ;
- De connaître l'incidence de l'alimentation et de l'activité physique sur la santé ;
- D'être sensibilisé à l'importance de l'hygiène bucco-dentaire ;

L'atelier « La nutrition, où en êtes-vous ? » c'est :

- 8 séances collectives de 2 heures avec un professionnel de la nutrition
- 1 séance collective de 2 heures animée par un professionnel de l'activité physique adaptée
- Chaque participant réfléchit à une alimentation adaptée à son âge, ses besoins, son budget.