

PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

Commission Publique

Alimentation des aîné.e.s :
entre culture et santé



Fabienne Lelu



**Adjointe déléguée à la transition écologique,
au projet alimentaire de territoire et
à l'économie sociale et solidaire**

Loïc Damiani



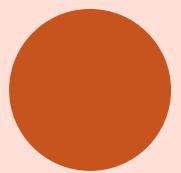
**Adjoint délégué aux Retraité.e.s, à la ville numérique
aux ancien.ne.s combattant.e.s, au Cimetière,
au Patrimoine historique et aux archives**



SOMMAIRE



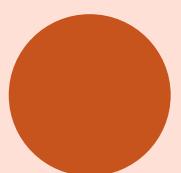
Avancement du PAT



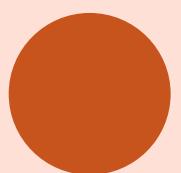
Introduction de la thématique



L'échelle de l'humanité



L'échelle de la ville



L'échelle d'une vie



AVANCEMENT DU PAT

Obtention de subvention pour le plan d'action

Réduction
des emballages
alimentaire



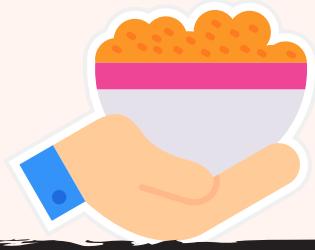
Transhumance



Préfiguration
d'un partenariat de
récupération des
invendus sur les
marchés



Réflexion sur la
Sécurité Sociale
de l'alimentation



AVANCEMENT DU PAT

Les évènements passés 2024-2025



Vente solidaire



Ateliers cuisines au centre social



Festival Alimenterre - La Théorie du Boxeur



Transhumance - Mai 2025

AVANCEMENT DU PAT

Les évènements à venir - 2025

Animations de marché :

- 6 septembre : Les marchés trient les déchets

Semaine de l'innovation et de la transition du 17 au 27 septembre 2025

- Transhumance
- Balade sur l'eau
- Atelier Consom'acteur

Festival Alimenterre : du 15 octobre au 30 novembre 2025

- Balade sur le passé agricole
- Représentation cinématographique
- Salon des vigneron.ne.s

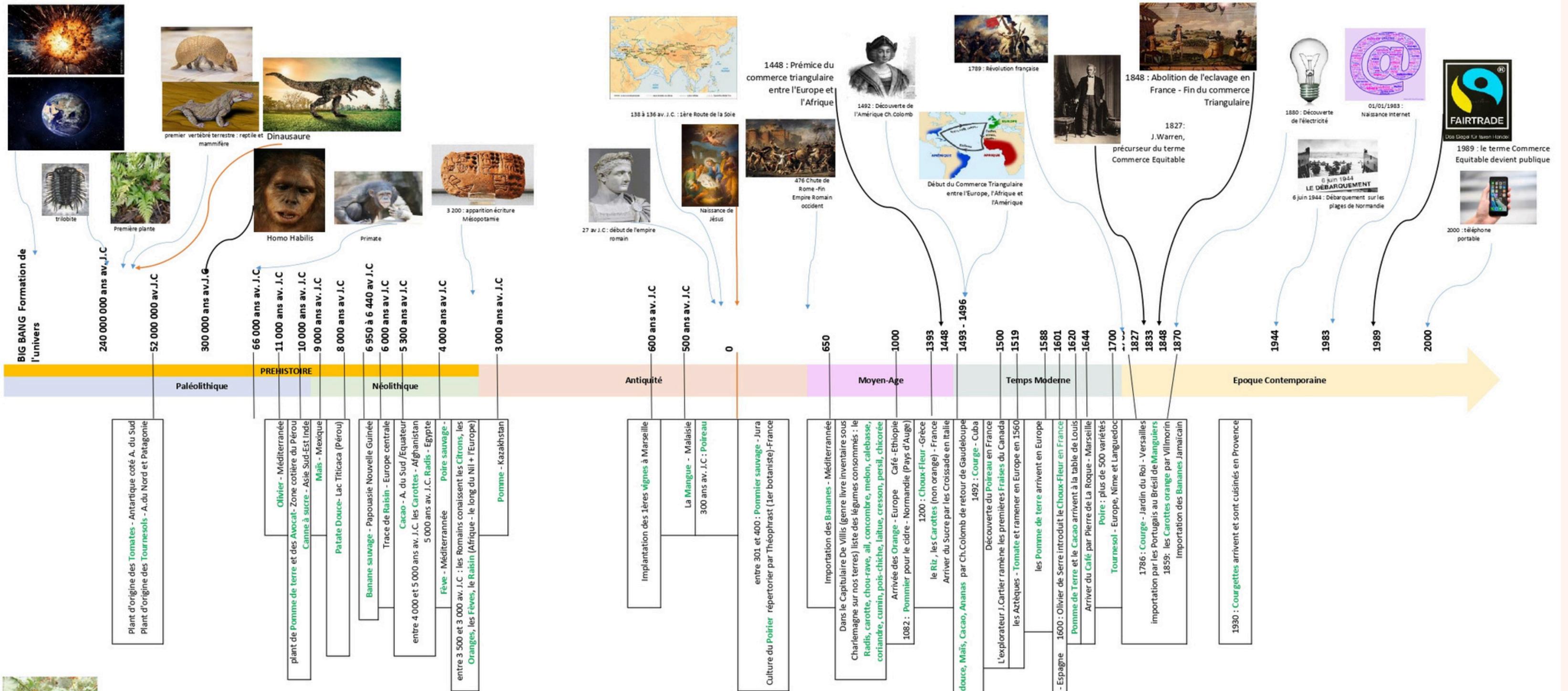


ALIMENTATION DES AÎNÉ.E.S : ENTRE CULTURE ET SANTÉ

À l'échelle de la planète : l'histoire de l'alimentation
et de l'origine des aliments



FRISE DU TEMPS DES FRUITS ET DES LÉGUMES



PROVENANCE DES FRUITS ET LEGUMES



Origine du Tournesol : entre Amérique du Nord et la Patagonie

Origine du Fraise : Canada

Origine de la Banane domestiquée et de l'Ananas : Guadeloupe

Origine du Maïs : Mexique

Origine du Cacao : Équateur

Origine de la Carotte : Afghanistan

Origine du Chou-fleur : Grèce

Origine de la Pomme : Kazakhstan

Origine de la Pomme de terre, de la patate douce et de l'avocat : Pérou

Origine de la Tomate : Argentine et Antarctique

Origine du Café : Ethiopie

Origine de la Banane sauvage : Papouasie Nouvelle Guinée

Origine de la Mangue : Malaisie

Origine du Poireau : Egypte

Origine du Radis : Egypte

Origine de la Poire : Asie Centrale

Origine du Citron : Cachemire

Origine du Riz et de l'Orange : Chine

Origine des Fèves et de la Vigne : en mer Caspienne

Origine de l'Olivier : Syrie

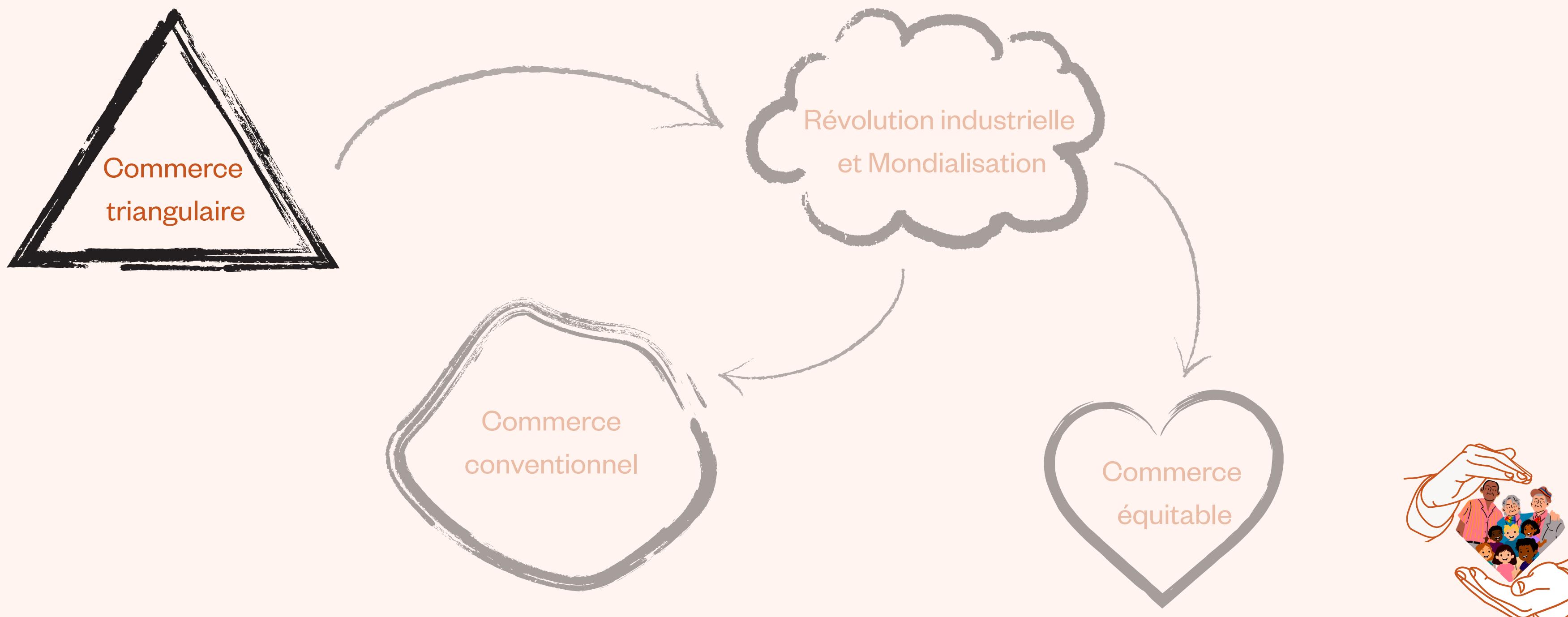
Origine du Sucre : Inde

Origine de la Courge : Cuba

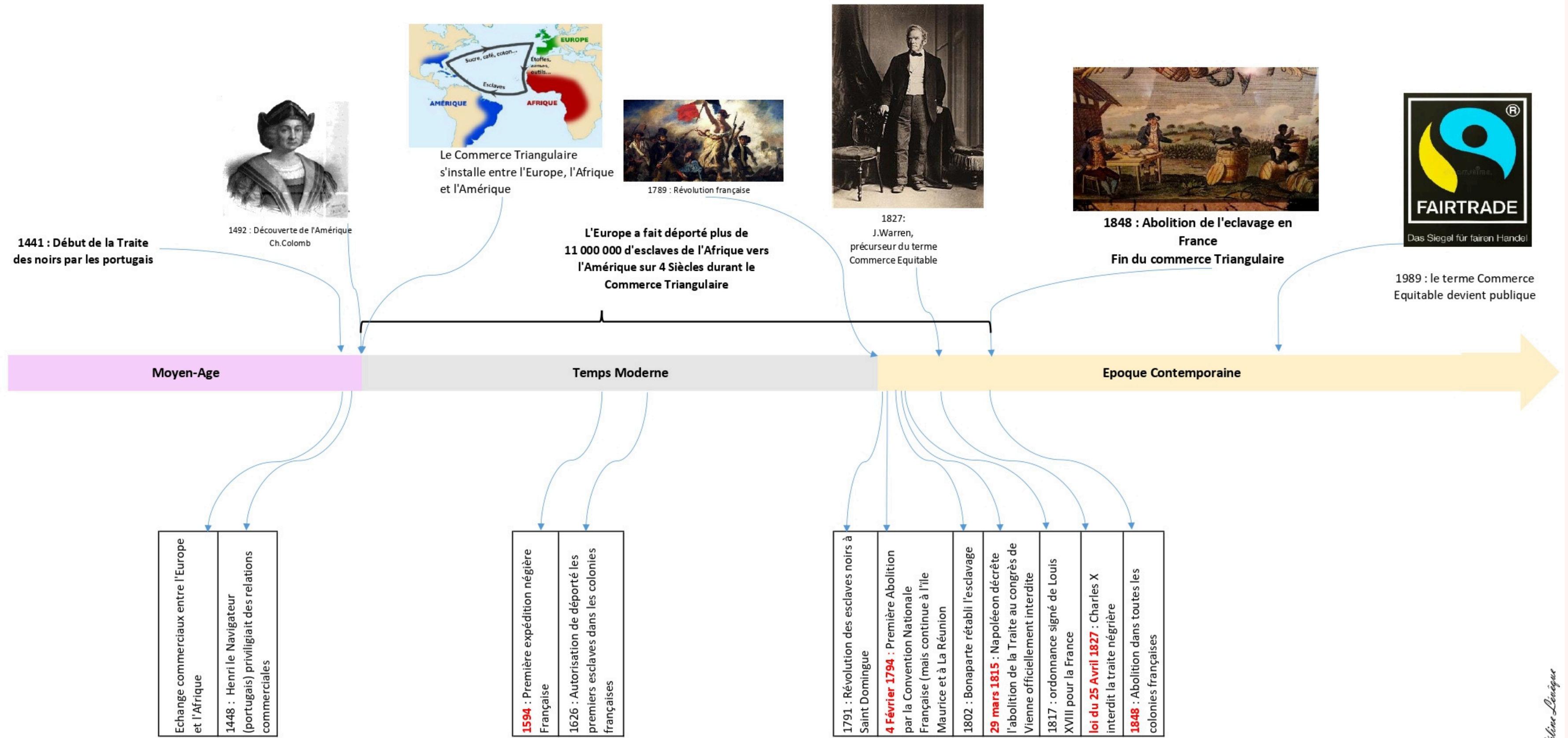
Origine de la Courgette : Italie

ALIMENTATION DES AÎNÉ.E.S : ENTRE CULTURE ET SANTÉ

À l'échelle de la planète : l'histoire de l'alimentation et de l'origine des aliments



FRISE DU TEMPS DU COMMERCE TRIANGULAIRE



LE COMMERCE TRIANGULAIRE DE 1448 À 1848

En plus du chargement fait dans les Antilles, les colons repartaient d'Amérique et du Canada chargés de poissons, Rhums, sacs de farine, de bois et de fourrures direction l'Europe.



L'Europe et la France ont fait partir des bateaux remplis de coiffes, armes blanche et à poudre mais aussi des étoffes, de l'alcool, du tabac etc....



Les esclaves travaillaient principalement dans les champs de Canna à sucre pour 45,4% ; le Café pour 18,2%; dans les champs de Coton pour 4,5% et enfin dans le Cacao pour 2,3%. Mais également de l'or, et autres métaux précieux ainsi que du Tabac, de l'Ivoire et de l'Indigo étaient échanger contre les esclaves. Enfin, le tout partait en bâteaux vers l'Amérique puis direction l'Europe.



Taux de mortalité :
30 à 50/1 000 en direction des Antilles



Cause de mortalité :
acclimatation, maladie, hygiène de vie, mortalité infantile



2,8L d'eau par personne

40kg de nourriture par personne.
La nourriture était composée de fève, haricots, riz, maïs, igname, manioc, banane

11 MILLION



11 000 000 d'esclaves déportés durant la "traite négrière" qui dura 4 siècles.
Ils étaient 600 esclaves par bâteaux.



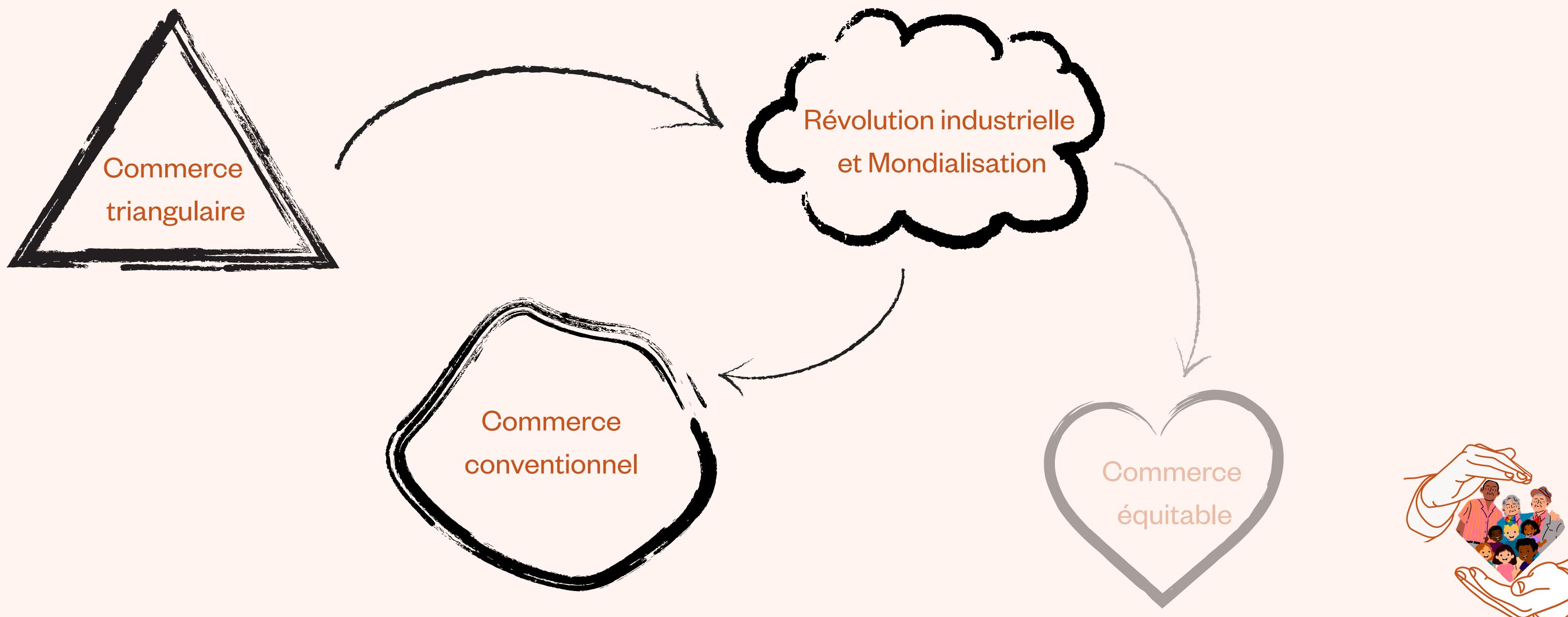
Les traversées pouvaient durer de 1 à 3 mois selon leurs ports de départ et d'arrivée.



Achat d'esclaves

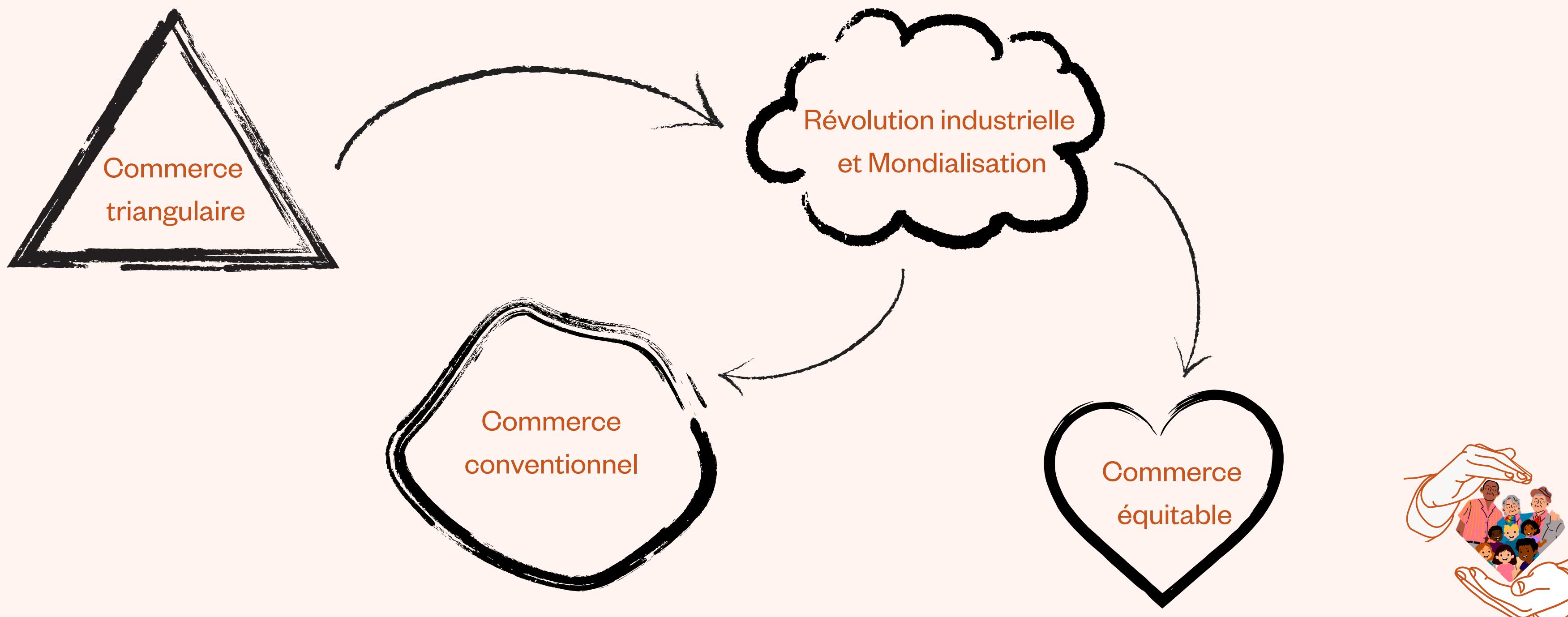
ALIMENTATION DES AÎNÉ.E.S : ENTRE CULTURE ET SANTÉ

À l'échelle de la planète : l'histoire de l'alimentation et de l'origine des aliments



ALIMENTATION DES AÎNÉ.E.S : ENTRE CULTURE ET SANTÉ

À l'échelle de la planète : l'histoire de l'alimentation et de l'origine des aliments



LE COMMERCE EQUITABLE



Epoque Contemporaine

La création de la Communauté des Equitables Pionniers de Rochdale avait pour but de garantir à la clientèle des prix raisonnables

En 1849 : 390 Membres
Au XXème siècle:
1 000 000 d'adhérents

En 1960, le Commerce Equitable prend de l'ampleur avec l'arrivée des boutiques spécialisées par les productions artisanales et alimentaires.

17 Objectifs de Développement Durable

- ODD 1** Eliminer la pauvreté sous toutes ses formes et partout dans le monde
- ODD 2** Eliminer la faim, assurer la sécurité alimentaire, améliorer la nutrition et promouvoir une agriculture durable
- ODD 3** Donner aux individus les moyens de vivre une vie saine et promouvoir le bien-être à tous les âges
- ODD 4** Veiller à ce que tous puissent suivre une éducation de qualité dans des conditions d'équité et promouvoir les possibilités d'apprentissage tout au long de sa vie
- ODD 5** Réaliser l'égalité des sexes et autonomiser toutes les femmes et les filles
- ODD 6** Garantir l'accès de tous à l'eau et à l'assainissement et assurer une gestion durable des ressources en eau
- ODD 7** Garantir l'accès de tous à des services énergétiques fiables, durables et modernes, à un coût abordable
- ODD 8** Promouvoir une croissance économique soutenue, partagée et durable, le plein emploi productif et un travail décent pour tous
- ODD 9** Mettre en place une infrastructure résiliente, promouvoir une industrialisation durable qui profite à tous en encourageant l'innovation
- ODD 10** Réduire les inégalités entre les pays et en leur sein
- ODD 11** Faire en sorte que les villes et les établissements humains soient ouverts à tous, sûrs, résilients et durables
- ODD 12** Etablir des modes de consommation et de production durables
- ODD 13** Prendre d'urgence des mesures pour lutter contre les changements climatiques et leurs répercussions
- ODD 14** Conserver et exploiter de manière durable les océans, les mers et les ressources marines aux fins du développement durable
- ODD 15** Préserver et restaurer les écosystèmes terrestres
- ODD 16** Promouvoir l'avènement de sociétés pacifiques et ouvertes aux fins du développement durable



ALIMENTATION DES AÎNÉ.E.S : ENTRE CULTURE ET SANTÉ

À l'échelle de la ville : mémoire du passé agricole,
lien à la terre et transmission



ALIMENTATION DES AÎNÉ.E.S : ENTRE CULTURE ET SANTÉ

À l'échelle d'une vie : santé des retraité.e.s

“Que ton alimentation soit ta première médecine”

Hippocrate



ALIMENTATION DES AÎNÉ.E.S : ENTRE CULTURE ET SANTÉ

À l'échelle d'une vie : santé des retraité.e.s

La dénutrition chez la personne âgée : une réalité sous estimée !

→ En France, chez les plus de 80 ans, la dénutrition touche environ :

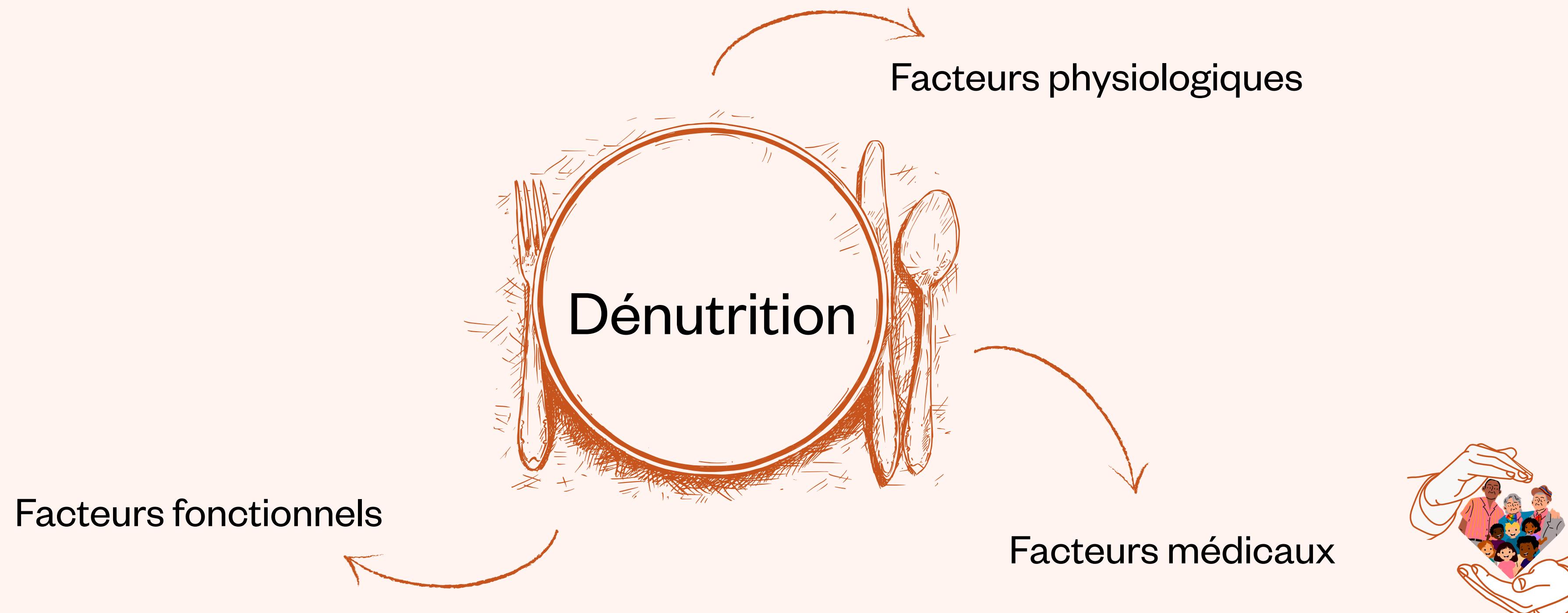
- 15 à 30% des personnes vivant à domicile
- 30 à 50% des personnes vivant en EHPAD (population plus fragile)
- Jusqu'à 70 % des personnes à l'hôpital (population très fragile)

Population > 80 ans = presque 5 millions en France



ALIMENTATION DES AÎNÉ.E.S : ENTRE CULTURE ET SANTÉ

Echelle d'une vie : santé des retraité.e.s



ALIMENTATION DES AÎNÉ.E.S : ENTRE CULTURE ET SANTÉ

Echelle d'une vie : santé des retraité.e.s

Les causes de la dénutrition

→ Isolement, précarité et environnement

- Isolement social, veuvage
- Problème de santé
- Dépression, troubles cognitifs
- Faible niveau socio-économique
- Conditions de vie précaires (logement, accès aux repas)
- Mauvaise hygiène de vie ou habitudes alimentaires inadaptées



ALIMENTATION DES AÎNÉ.E.S : ENTRE CULTURE ET SANTÉ

Echelle d'une vie : santé des retraité.e.s

Des conséquences graves pour la personne âgée

- Perte de masse musculaire (sarcopénie) → chutes, fractures
 - Affaiblissement immunitaire → infections
 - Moindre réponse aux traitements → effet indésirable + inefficacité des prises en charge
 - Dégradation de l'état général → perte d'autonomie, dépendance
 - Haute mortalité
 - Allongement de la durée des séjours hospitaliers + Augmentation des ré-hospitalisations
- Coût estimé à plusieurs milliards d'euros par an



ALIMENTATION DES AÎNÉ.E.S : ENTRE CULTURE ET SANTÉ

Echelle d'une vie : santé des retraités

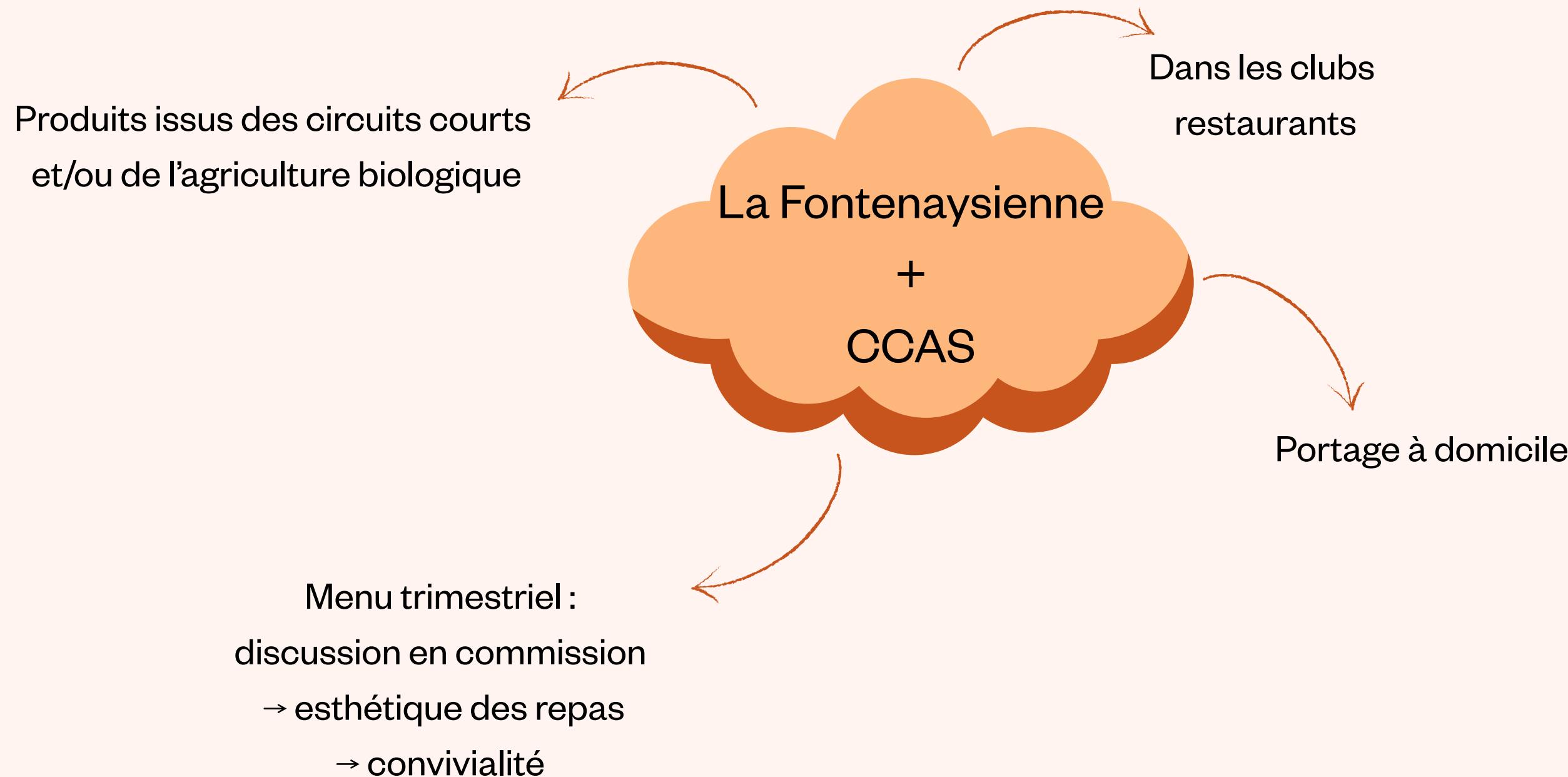
“Le pain partagé est le pain de l'amitié”

Proverbe arabe



ALIMENTATION DES AÎNÉ.E.S : ENTRE CULTURE ET SANTÉ

Echelle d'une vie : santé des retraités



ALIMENTATION DES AÎNÉ.E.S : ENTRE CULTURE ET SANTÉ

Echelle d'une vie : santé des retraités

Intervention des Insatiables - Lucille Mondain-Monval



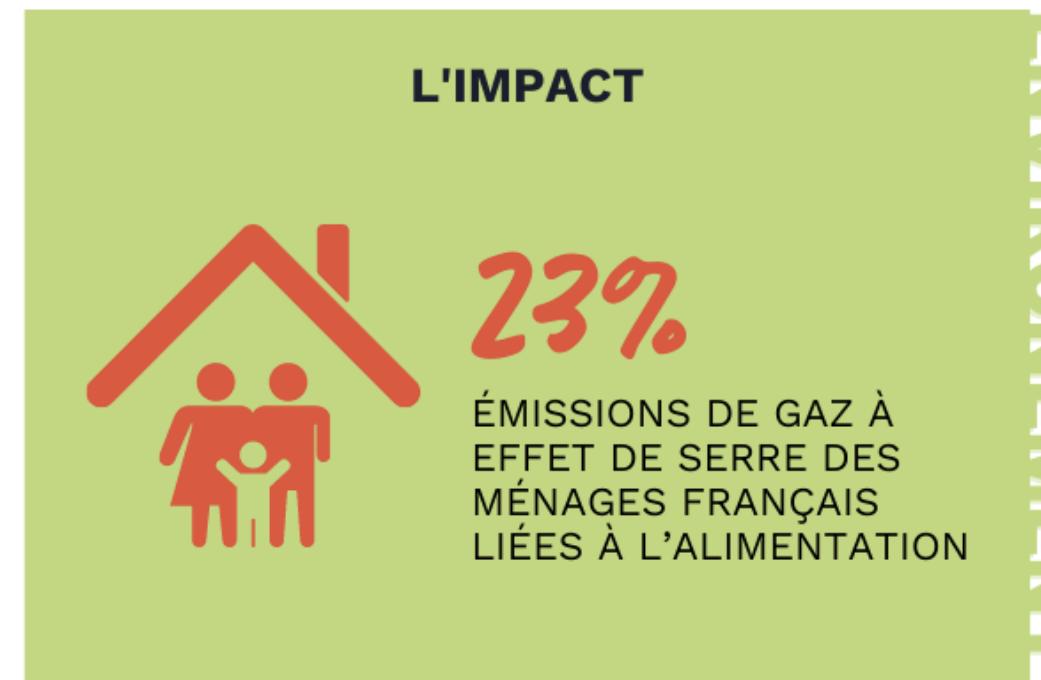
Les
INSATIABLES
Groupe SOS

BONJOUR

Du bon. Du beau. Durable.
L'association
Les Insatiables
& les seniors de Fontenay-sous-Bois



Les inégalités en matière d'alimentation ont des conséquences majeures...



Notre mission est d'agir



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

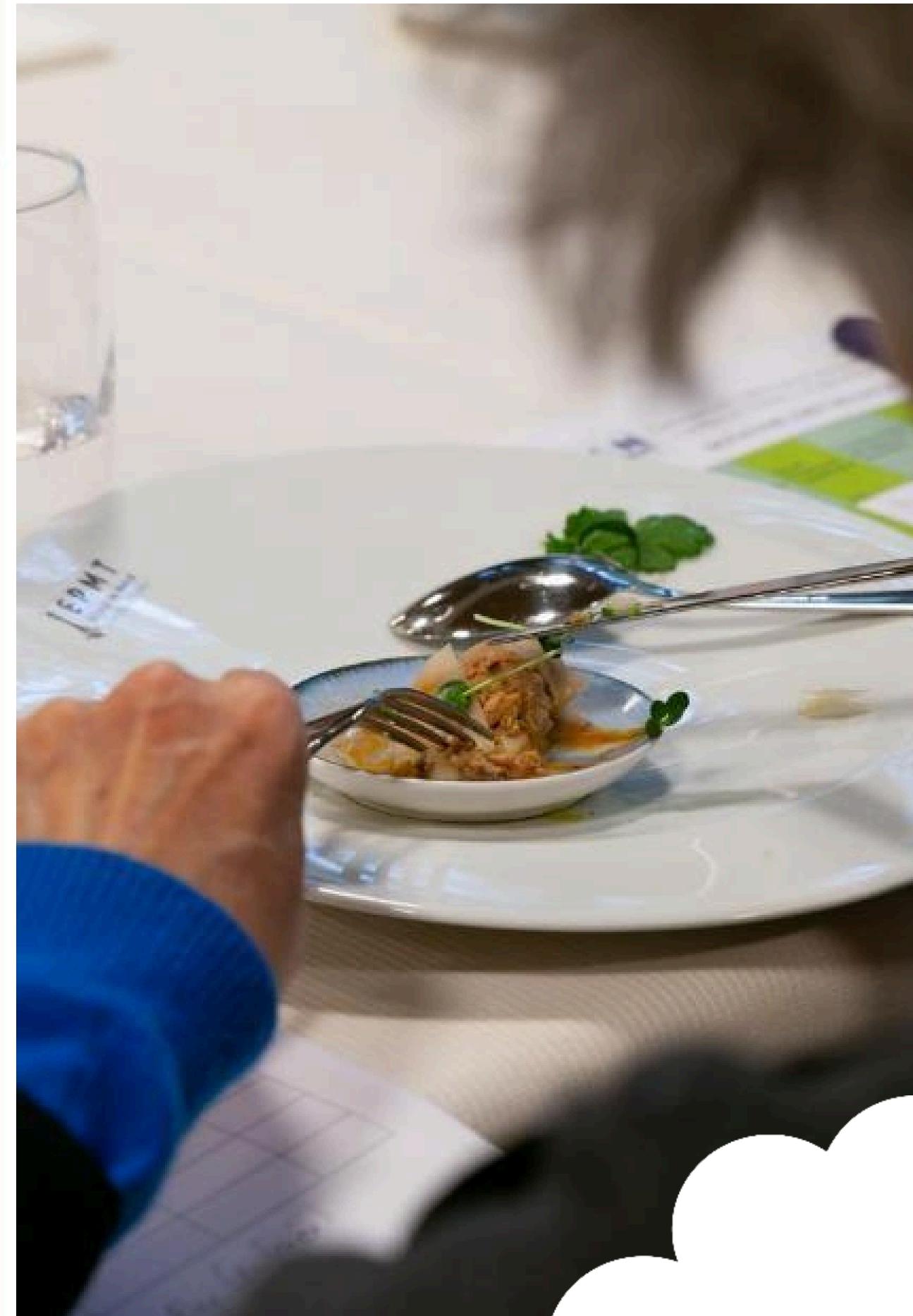


ET PERMETTRE À CHACUN D'ADOPTER
**UNE ALIMENTATION Saine, DURABLE
EN FAVEUR DE SA SANTE ET SON
BIEN-ÊTRE.**



Les Insatiables depuis 2014...





Comment agir dans les territoires ?

Trois stratégies conjointes:



IDENTIFIER

Connaître les bénéficiaires
directement, via les partenaires locaux, via des études

(style de vie, manière de penser ou d'appréhender l'alimentation et la santé).



SUIVRE

Proposer des actions complémentaires pour aborder l'ensemble des enjeux liés à l'alimentation et accompagner dans la durée.



DONNER LE POUVOIR

Transmettre les savoir-faire
et donner des solutions via des actions concrètes



IMPACT

Mesurer les effets
et améliorer la méthode en continu

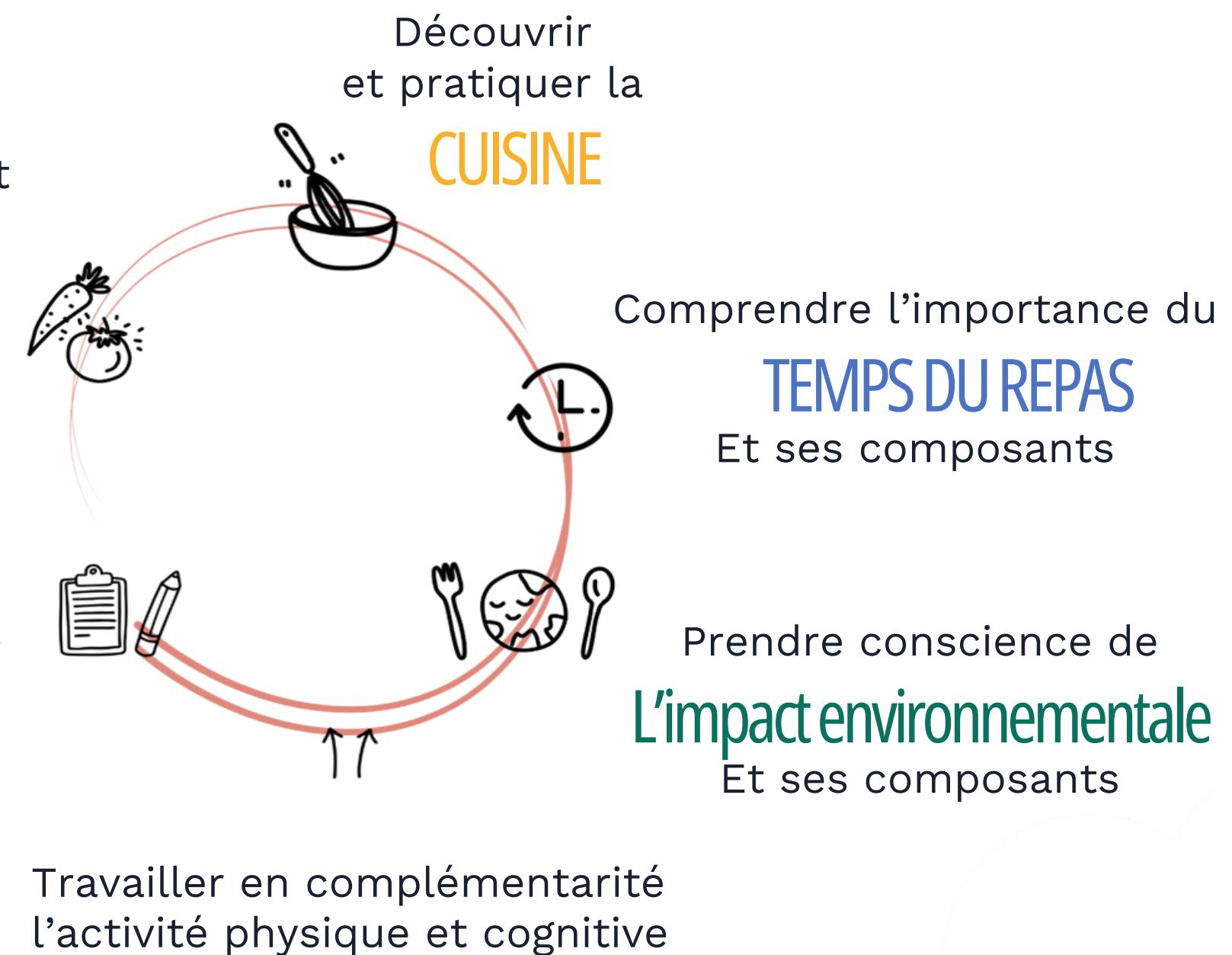
Comment transmettre les savoir-faire ?



Choisir, préparer et conserver les
ALIMENTS

Former et accompagner les
professionnels

Proposer une approche globale et adaptée aux publics





EXEMPLES d'ACTIONS

- Atelier de cuisine
- Découverte de fermes
- Camion cuisine

Nos actions pour les + 60 ans

CONNAITRE SES BESOINS ALIMENTAIRES

- Équilibre
 - Prévention de la dénutrition
 - Pouvoir lier ces **SPECIFIQUES**
- **infos à ses propres PRATIQUES**

FORMER et rendre attractif

- Former les chefs decuisine aux enjeux d'une restauration collective durable.
- Valoriser leur métier.

DECOUVRIR ET PRATIQUER

Denouvelles recettes, adaptées.
Couper,cuire, assortir, dresser ...



PARTAGER et GOUTER

Favoriser les repas partagés, occasion de discuter et d'apprendre des autres

LIMITER LE GASPILLAGE

Savoir gérer les restes et les déchets

↑↑
Travailler en complémentarité l'activité physique et cognitive.



Les Insatiables Et les seniors De Fontenay-sous-Bois





Depuis 2017 ...

Les Insatiables avec les seniors de Fontenay-sous-Bois et les acteurs locaux et expertssanté :

- Résidence Sociale ADOMA Lacassagne
- CCAS de Fontenay-sous-Bois –service retraités
- Epicerie Sociale La Court'Echelle
- Diététiciennes, chef.feset intervenants en activité physique adaptée

Les thématiques des ateliers :

- L'équilibre alimentaire après 60 ans
- La précarité alimentaire
- La santé intestinale
- La santé cardiovasculaire
- Le système immunitaire
- La prévention des chutes (maintien de la masse musculaire et l'activité physique adaptée)

Cuisiner petit budget & équilibré !

ADOMA, 2021
LA COUR'TECHELLE, 2024

Actions mises en place:

- **30/09/2021** – Résidence Lacassagne – Atelier cuisine
- **14/10/2021** – Résidence Lacassagne – Atelier cuisine
- **10/07/2024** – Epicerie Court' Echelle – Atelier cuisine

Intervenants : Chef cuisinier & diététiciennes-nutritionnistes

Messages passés :

- Construire un **menu hebdomadaire à petit budget**,
- Les **indispensables équilibrés et accessibles**,
- Les **protéines végétales : légumineuses**
- La **saisonnalité** des légumes & fruits
- L'**équilibre alimentaire** sur la semaine



Recettes

- Tajine de maquereau aux légumes racines et citrons confits
- Poulet sauté aux épices, riz aux haricots rouges et lait de coco
- Rillettes de sardine
- Salade fraîche de pois chiche, fruits et légumes de saison, fêta
- Gâteau à la pomme cuite à la poêle
- Cookies énergétiques sans farine et sans sucre
- Verrines de fruits rouges

Prévenir le risque de chutes !

EPICERIE LA COURT'ÉCHELLE & LE CCAS DE FONTENAY-SOUS-BOIS, 2024

Actions mises en place :

- **17/07/2024** – EpicerieCourt'Echelle- AtelierSport & Santé
- **15/10/2024** –CCASdeFontenay–Ateliercuisine«protéinée»
- **16/10/2024** – CCAS deFontenay- AtelierSport & Santé

Intervenants : Chef, diététicienne, intervenante Activité Physique Adaptée

Messages passés :

- Comprendre le **lien entre alimentation et santé**
- Les **protéines végétales & animales**et le lien avec le **maintien de la masse musculaire**
- Les différents types **d'activité physique adaptée**
- Les **recettes riches en protéines** et facile à réaliser salées et sucrées



Recettes

- Salade de haricots rouges
- Rouleaux de printemps aux œufs
- Cookies à la spiruline
- Yaourt Skyret fruits de saison
- Cookies énergétiques sans farine et sans sucre
- Verrines de fruits rouges

Prévenir la dénutrition !

CCAS DE FONTENAY-SOUS-BOIS, 2025

Actions mises en place:

- **27/05/2025** –CCAS de Fontenay –Atelier cuisine «santé cardiovasculaire»
- **07/10/2025** –CCAS de Fontenay –Atelier prévention cuisine «préparer l'hiver »
- **25/11/2025**–CCAS de Fontenay –Atelier cuisine «santé du microbiote»

Intervenants : Chef, diététicienne, intervenante Activité Physique

Adaptée

Messages passés :

- Sensibiliser à la **santé cardiovasculaire** et du **microbiote** par l'alimentation
- Sensibiliser au **maintien du système immunitaire** durant l'hiver
- Les **recettes adaptées à la santé cardiovasculaire et à l'équilibre du microbiote** (poisson gras, oméga 3, produits fermentés, probiotiques & prébiotiques...)
- Les recettes riches en **vitamines & minéraux**



Recettes

Brick de sardines & piquillos
Poêlée de légumes desaison printemps –été
Brownie de patate douce et noix

Les outils de prévention

Les INSATIABLES
GroupeSOS

BROWNIE CHOCOLAT PATATE DOUCE

RECETTE PROPOSÉE PAR CATHERINE SABATIER, CHEF



INGRÉDIENTS

• 130g de patate douce cuite	• 30g de farine
• 12cl de lait (végétal ou animal)	• 1 c.à.c de levure chimique
• 50g de purée d'oléagineux (amandes, cacahuètes, noisettes)	• 1 pincée de sel
• 1 c.à.s de sucre (canne ou coco)	• 50g de cacahuètes non salées
• 140g de chocolat noir	• 1 poignée de pépites de chocolat noir

MISE EN OEUVRE

- Peler et cuire les patates douces : cuisson vapeur, ou 30min dans l'eau bouillante, ou 40min au four. Écraser la patate douce en purée.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire fondre le chocolat.
- Ajouter dans la purée de patate douce : le lait, la purée d'oléagineux, le sucre, le chocolat fondu.
- Incorporer la farine, la levure, le sel, les 3/4 des cacahuètes concassées et les pépites de chocolat.
- Couler la pâte dans un moule de 20cm de côté chemisé de papier cuisson. Recouvrir avec les cacahuètes restantes. Cuire 35 à 40min. Laisser refroidir avant de le consommer.

Quand consommer cette recette ?



Action financée par la Conférence des Financeurs pour la Prévention de la Perte d'Autonomie du Val-de-Marne.

Les INSATIABLES
GroupeSOS

Activité physique & alimentation



ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

Une alimentation adaptée à l'âge et le maintien de la condition physique sont un duo incontournable pour éviter les risques de dénutrition et de perte de masse musculaire importante !

QUELS SONT LES BIENFAITS ?

- LUTTE CONTRE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES**
 - Permet de réduire jusqu'à 50% l'hypertension artérielle
 - Réduit le taux de « mauvais » cholestérol (LDL) et de triglycérides sanguins
 - Augmente le taux de « bon » cholestérol (HDL)
 - Intervient dans la vasodilatation des vaisseaux et améliore la circulation sanguine
 - Régule le taux de sucre dans le sang
 - Participe à rendre le cœur plus résistant pendant l'effort
- PRÉVENTION DES MALADIES DÉGÉNÉRATIVES SOUVENT LIÉES À L'ÂGE**
 - Repousse l'apparition de nombreux signes du vieillissement tout en contribuant à la diminution des blessures osseuses, maux et maladies chroniques, améliorant ainsi la longévité.
- INFLUE SUR LES CAPACITÉS INTELLECTUELLES**
 - Oxygène le cerveau
 - Améliore le moral, l'équilibre psychologique
 - Lutte contre la tension nerveuse
 - Diminue le stress et l'anxiété
- RENFORCE LA STRUCTURE OSSEUSE**

Le renforcement osseux et musculaire procurés par l'activité sportive et l'alimentation est indiqué pour limiter l'apparition d'affections chroniques de type lombalgie, rhumatisme, inflammatoire, ostéoporose ou encore arthrose.
- RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE**
- TRANSMET UN SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL**
- AMÉLIORE LE SOMMEIL**

Les INSATIABLES
GroupeSOS

ATELIER CUISINE

SANTÉ CARDIOVASCULAIRE



Mardi 27 mai
9H30-12H00
FONTENAY-SOUS-BOIS

GRATUIT
Réservé aux + de 60 ans

- Avec un chef, réaliser des recettes protéinées sur le thème "santé cardiovasculaire"
- Recevez les conseils nutritionnels adaptés d'une diététicienne
- Partager un moment convivial !

ADRESSE

CCAS de Fontenay-Sous-Bois
18 Bis rue de Neuilly
94033 Fontenay-sous-Bois

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

Alexandra SMAIL

01 71 33 53 85

Accueil service loisirs seniors :

01 49 74 75 64



www.lesinsatiables.org  

Action soutenue par la Conférence des Financeurs de la Prévention à la Perte d'Autonomie du Val-de-Marne.

Bonus: Distribution du kit TRÉZOR



Composition du kit



KIT PLANTE AROMATIQUE

Pour faire pousser du basilic à la maison et embellir vos plats tout en développant la végétation à la maison !



POUBELLE À COMPOST

Pour jeter vos déchets alimentaires, puis le transformer en engrais et participer à prendre soin de la planète !
**Une fois la poubelle pleine, vous pouvez la vider dans le compost de votre ville (solliciter la mairie pour leur localisation).



EMBALLAGES EN CIRE D'ABEILLE

Pour remplacer les emballages alimentaires à usage unique (papier aluminium et film plastique) avec des produits naturels réutilisables, respectueux de l'environnement et votre santé...



BOÎTES DE CONSERVATION ALIMENTAIRE

Pour conserver et réchauffer mes recettes sans danger pour ma santé !

- 1 EN ACIER INOXYDABLE - pour réchauffer et cuire au four
- 2 EN VERRE - pour réchauffer et cuire au four et au micro-ondes



LIVRE DE RECETTES ZÉRO-DÉCHET

Pour préparer et déguster ensemble des recettes faciles, économiques et écologique sans rien jeter !



Projet financé par la région IDF dans le cadre
du Budget Participatif Ecologique 2023

Kit d'accompagnement à l'alimentation durable donné gratuitement aux familles bénéficiaires du projet quartier d'été

10 kits distribués

10 familles sensibilisées



Les **INSATIABLES**

Groupe SOS

LucilleMONDAIN-MONVAL

Cheffe de projet Île-de-France

lucille.mondain-monval@groupe-sos.org

07 87 24 30 49

MathieuADELINE

Responsable Région Île-de-France

mathieu.adeline@groupe-sos.org

06 71 44 51 85

www.lesinsatiables.org



PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

Commission Publique

Merci de votre attention

