

# Santé

## vous bien !

UNA 86

Votre magazine santé et prévention UNA 86

DÉCEMBRE 2015

**V**ous tenez en main le premier numéro de **Santé vous Bien !**, le magazine édité par votre association UNA 86 avec le soutien de la Fondation Daniel & Nina Carraso. Infos pratiques, astuces, reportages et témoignages de Poitevins sont au programme de ce magazine qui a pour but de vous informer sur les actualités et les nouveautés de l'UNA 86 mais aussi de vous divertir. Dans ce premier numéro, vous découvrirez nos nouveaux ateliers culinaires proposés gratuitement à nos adhérents afin de créer du lien social et rompre avec l'isolement. **Bonne découverte et bonne lecture !**



« Du sourire dans l'assiette », comment ça marche ?

**P**our les personnes âgées, l'opération se déroule sur deux mois. Une fois par semaine pendant quatre semaines, les aides à domicile mettent en relation des personnes seules au domicile de l'une et l'autre, le temps d'un goûter convivial. Puis, une fois par mois, elles les conduisent aux ateliers de cuisines collectifs animés par une diététicienne et un spécialiste culinaire, où elles rejoignent d'autres personnes âgées.

Ces ateliers sont l'occasion de rencontrer d'autres personnes tout en préparant un déjeuner partagé ensemble. L'action est reconduite les quatre semaines suivantes.

Pour les familles, il s'agit d'organiser deux ateliers culinaires collectifs par mois pendant deux mois. L'objectif est là aussi de créer du lien social entre les personnes et de transmettre des notions sur les besoins nutritionnels grâce à des recettes faciles à reproduire dans le cadre d'un budget maîtrisé.

## « Du sourire dans l'assiette », une opération aux multiples bénéfices

**L'**opération « Du sourire dans l'assiette » est née de la volonté de l'association d'aide à la personne, UNA 86, de s'inscrire dans un programme de prévention destiné à rompre l'isolement et la solitude des personnes âgées et des familles en situation de fragilité. Action phare du programme de prévention de l'UNA 86, « Du sourire dans l'assiette » illustre le sens profond des valeurs que partagent ses intervenants : « nous ne faisons pas qu'aider au domicile, nous nous préoccupons du bien-être des personnes que nous accompagnons ». D'abord initiée avec l'aide du Conseil Général de la Charente, l'action « Du sourire dans l'assiette » s'adressait aux personnes bénéficiaires de l'APA (Allocation Personnalisée pour l'Autonomie). Mais au vu du succès et des bienfaits rencontrés, cette action a été étendue depuis 2015 à toute personne isolée sur les territoires de la Charente et de la Vienne et ce, grâce au soutien de la Fondation Daniel et Nina Carraso. Les bénéfices de cette opération sont multiples : elle permet de rompre l'isolement des personnes âgées ou fragilisées vivant à domicile, de créer du lien social, de conduire les participants vers des habitudes alimentaires appropriées et de participer à une activité culinaire conviviale.

# A Chauvigny, «Du sourire dans l'assiette» fait naître de belles amitiés



Les fruits soigneusement tranchés pour confectionner le dessert sont au frais, le poulet finit doucement de mijoter, les effluves d'estragon commencent à embaumer la cuisine... La table est dressée, les convives prêts à passer à l'action ! Au terme d'une matinée de préparation d'un savoureux repas, Madeleine, Liliane, Marie-Louise et Jacqueline papotent joyeusement, attablées au milieu de la cuisine de la Maison des Associations de Chauvigny. Amusées, Catherine Migout et Annick Brouard, leurs aides à domicile, observent la scène et n'en reviennent pas : « depuis ce matin, elles n'ont pas arrêté ! Il n'y a pas eu un seul blanc, c'est comme si elles se connaissaient depuis toujours ! » Et pourtant, sans l'initiative de l'UNA 86 de les réunir autour de l'opération « Du sourire dans l'assiette », ces quatre femmes ne se seraient certainement jamais croisées. Vivant seules et connaissant des difficultés de santé, c'est plutôt un triste point commun qu'elles partagent : la solitude. Mais aujourd'hui, elles font fi des tracas et savourent à la fois le plaisir de cuisiner, de parler et de manger. Madeleine, 82 ans et Liliane, 51 ans, s'étaient rencontrées à deux reprises à l'occasion d'un goûter organisé par Catherine, leur aide à



domicile. De même, Annick avait réuni Marie-Louise et Jacqueline, toutes deux âgées de 84 ans, quelques semaines plus tôt, afin qu'elles lient connaissance. Aujourd'hui, le quatuor est réuni pour le point d'orgue de l'opération « Du sourire dans l'assiette » : la confection d'un repas sous la houlette de Pierre-Alexandre Mangeney, animateur culinaire. Et après cette belle matinée de partage et de rire, des goûters sont déjà programmés pour que Madeleine, Liliane, Marie-Louise et Jacqueline se retrouvent de nouveau. **Histoire de faire renaître dans leurs vies une chose qu'elles avaient rangée dans les tiroirs du passé : le plaisir de rire entre copines.**

## Témoignages



« Cette opération « Du sourire dans l'assiette » est une expérience formidable. Cela permet aux personnes âgées de sortir de chez elles, de rencontrer du monde, de retrouver le goût de l'alimentation... Elles sont véritablement heureuses de participer. Ici, elles ne parlent plus de maladie, de vieillesse... Elles s'amuse ! Ces rencontres permettent également de changer les rapports que nous entretenions auparavant. Un lien de confiance s'est créé entre ces dames et nous. Nous ne nous côtoyons plus seulement pour la toilette, le ménage... mais aussi pour profiter du plaisir de cuisiner, de discuter et de partager un repas dans une ambiance très joyeuse. Cette expérience valorise grandement notre métier ».

**Catherine Migout et Annick Brouard, aides à domicile d'UNA 86.**



« Je suis ravie de participer à « Du sourire dans l'assiette ». Car cela me permet de sortir de chez moi, de faire des connaissances. Je me sens bien ! Je sais que ce soir, je serai très fatiguée de cette journée : mais ce sera une bonne fatigue ! Et pendant, plusieurs jours, j'aurai plaisir à me remémorer cette belle journée ».

**Madeleine, 82 ans.**

# A Châtelleraut, on apprend à cuisiner pour le plaisir des enfants



« Je ne sais pas si les garçons aimeront, mais moi j'adore ! » En humant la grande poêlée de légumes qui mijote sur le feu, Corinne ne peut s'empêcher de penser à ses enfants, Michaël et Nicolas, plus férus de pâtes et de pommes de terre que de rata-touille. « Il faudra que je leur refasse et on verra ? », lance Corinne à son mari Jean-Pierre, qu'elle surnomme tendrement « Mamour ». Mamour, lui, s'affaire à la vaisselle. Entre deux blagues pour amuser l'assemblée, il rappelle combien il est compliqué de satisfaire les goûts parfois compliqués de leurs deux pré-ados. Depuis ce matin, ce couple participe à l'atelier « Du sourire dans l'assiette » organisé par UNA 86 dans la grande cuisine de la Maison pour Tous de Châtelleraut. Avec Nicolas, le technicien d'intervention sociale et familiale qui les accompagne dans leur quotidien, ils vivent leur quatrième et dernier atelier culinaire. Au menu du jour, des paupiettes à la provençale et un gâteau d'ananas au caramel qu'ils ont confectionnés avec d'autres parents et leurs TISF, sous la houlette de Pierre-Alexandre Mangeney, animateur culinaire. Ce dernier, qui a pour mission de transmettre son savoir-faire, est aussi là pour démontrer que l'on peut bien manger, de façon équilibrée et pour pas cher. « Aujourd'hui, il y en a pour moins de 3 euros par personne ! » Si le cœur de l'opération « Du sourire dans



l'assiette » porte sur la promotion des bienfaits de l'alimentation, elle vise aussi bien d'autres objectifs. Comme celui de créer du lien social entre ces familles fragilisées qui peuvent souffrir d'isolement. Corinne et Jean-Pierre ont ainsi fait des connaissances avec lesquelles ils partagent leurs expériences de parents. Notamment avec Nathalie, maman discrète d'un petit garçon, qui a pris plaisir à refaire des recettes apprises avec Pierre-Alexandre Mangeney. « Je lui ai cuisiné un navarin de poulet, il a adoré ! », se plaît elle à raconter. Nicolas Jaspard, l'un des TISF présents à l'atelier, souligne quant à lui combien la cuisine peut être vectrice de valeurs familiales fortes. « Avec cet atelier, ces personnes apprennent plein de choses, elles sont valorisées car elles créent elles-mêmes des repas, qu'elles partagent ensuite avec leurs enfants. Cela leur permet de reprendre leur place dans la parentalité et de renforcer leurs liens avec leurs enfants ».

## Témoignages



« Les ateliers « Du sourire dans l'assiette » créent une proximité nouvelle avec les personnes que nous suivons au quotidien. Ils nous voient différemment car nous sommes dans des rapports inédits. Et entre les participants, un lien se crée également : ils réalisent qu'ils ne sont pas seuls à être suivis par des travailleurs sociaux, ce qui est une situation pas toujours facile à vivre. Ce qui est sympa, c'est que nous sommes tous là, TISF et usagers, pour partager un moment convivial autour de la cuisine ».

**Marine Fy et Nicolas Jaspard, Techniciens de l'intervention sociale et familiale (TISF).**

« Je ne sors pas beaucoup de chez moi, notamment à cause de problèmes de santé. Cet atelier culinaire me permet de changer d'air et de me changer les idées ! J'adore cuisiner mais j'ai une cuisine minuscule alors je fais une cuisine très simple d'habitude. Ici, on a de l'espace, du matériel et j'ai appris plein de choses ! »

**Corinne, maman de deux enfants.**

**Mais pour l'heure, place à la dégustation : fiers du repas qu'ils ont consciencieusement préparé, les participants de l'atelier « Du sourire dans l'assiette » se mettent à table avec une sincère délectation.**

# Et si l'on cuisinait ?

Chaque menu des ateliers collectifs est supervisé par une diététicienne.

## Gratin de courge au jambon.

A accompagner de pain ou faire une entrée avec un féculent (riz vinaigrette).

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 à 2 courges en fonction de leur taille (par exemple courge butternut, courge muscade...)
- 2 à 3 cuillères soupe d'huile d'olive ou mélange d'huiles
- 100g d'emmental râpé (le râper soit même revient à moins cher)
- 8 tranches de jambon
- 2 oignons

Enlever la peau et les pépins de la courge et découper en cubes. Faire revenir les oignons dans une poêle avec l'huile puis ajouter les dés de courge. Laisser cuire environ 15 minutes (la courge doit être cuite mais encore ferme, tester avec une pointe de couteau). Lorsque la courge est cuite, déposer dans un plat à gratin. Ajouter le jambon en lamelles et mélanger aux dés de courge. Recouvrir de gruyère et passer 5 minutes au four en grill pour que le plat gratine.

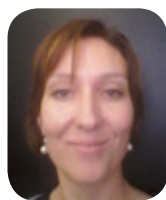
## Mousse de bananes.

### Ingrédients pour 4 personnes

- 2 à 3 bananes bien mures
- 1 boîte de lait concentré non sucré
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 citron

Ecraser les bananes avec une fourchette ou les mixer. Ajouter le jus de citron et le sucre. A coté, battre le lait concentré bien froid avec un fouet ou un batteur électrique pour avoir une texture mousseuse. Ajouter les bananes écrasées et continuer de fouetter. Verser dans des ramequins individuels et placer au frais au moins 2 heures.

## Les conseils de Nathalie Polin Chaumeil, diététicienne à Châtelleraut



« Pour bien manger sans se ruiner, il suffit de suivre deux règles simples : manger local et de saison.

En effet, il est moins coûteux de faire ses courses en circuit-court, c'est-à-dire sur les marchés ou auprès des producteurs locaux, que dans les grandes surfaces. C'est souvent le gage également d'une meilleure qualité des produits. Nous avons la chance dans la Vienne d'avoir de très beaux marchés accessibles pour tous les budgets, il faut en profiter. Par ailleurs, il est important de manger des produits de saison car ils sont moins onéreux et, là encore, de meilleure qualité. Acheter des portions individuelles est souvent horriblement cher. Il ne faut donc pas hésiter à cuisiner des plats en plus grande quantité pour les congeler par la suite ».

## Témoignages

« Avec les ateliers « Du sourire dans l'assiette », je suis heureux de partager mon savoir-faire avec les familles de Châtelleraut et les personnes âgées de Chauvigny. Je me sens utile en leur transmettant des recettes, en leur montrant que l'on peut bien manger pour un prix raisonnable et en leur apportant aussi toute ma joie de vivre ! J'aime cette convivialité à la française que procure la cuisine. Préparer un repas, c'est montrer aux autres qu'on les aime ! »

**Pierre-Alexandre Mangeney, animateur culinaire du « Sourire dans l'assiette ».**

## Le saviez-vous ?

**100g de viande, c'est autant de protéines que : 100g de poulet ou 100g de jambon ou 100g de poisson ou 2 œufs ou 1/2 litre de lait ou 70g d'emmental.**

**1 yaourt, c'est autant de calcium que : 1 pincée d'emmental râpé ou 1 part de camembert ou 1 ramequin de fromage blanc ou 1 verre de lait ou 1 cuillère à soupe de lait en poudre.**

## Apprenez à accommoder les «restes» !

Cuisiner économique passe parfois par de simples astuces ou par l'art d'accommoder les restes. Une tranche de jambon par ci, une cuisse de poulet par là... Et si au lieu de jeter, on en faisait la base d'un succulent plat ? En décorquant par exemple un reste de poulet rôti, on peut agrémenter une pizza en y ajoutant tomates et mozzarella, ou encore en confectionnant un riz pilaf au curry dans lequel vous ajouterez un peu de maïs ou de poivron, selon ce dont vous disposez dans vos placards. Dans le même esprit, lorsque vous cuisinez un poulet récupérez la carcasse et ajoutez y un bouquet garni et quelques légumes ou parures de légumes pour confectionner un bouillon. Il vous servira soit de base de sauce ou de base de potage pour le lendemain. Face à vos fonds de frigos, pensez désormais aux quiches, tartes, cakes et omelettes que vous pourrez inventer.



**Les ateliers du « Sourire dans l'assiette » sont nés de la volonté de votre association d'aide à domicile UNA 86 de vous proposer des actions de prévention utiles et ludiques. Pour mener à bien cette nouvelle mission, l'UNA 86 a reçu le soutien de la Fondation Daniel & Nina Carasso et de la Carsat Centre-Ouest.**

### **UNA 86 – Une association de proximité au service des familles et des personnes âgées**

L'UNA 86 est une association de services d'aides et de soutien à domicile qui intervient auprès des familles, des personnes âgées, malades ou handicapées. Née de la fusion de trois associations (Aide aux mères et aux familles à Châtellerault et Poitiers, Una Chauvigny et Adapa d'Availles) et agréée par l'Etat, l'UNA 86 décline ses activités autour de l'aide à domicile, l'aide à l'autonomie et l'aide aux familles. Proposer un ensemble de services visant à faciliter la vie des Poitevins est l'enjeu relevé quotidiennement par les 110 intervenantes de l'UNA 86 réparties dans tout le département de la Vienne. Au-delà de ses compétences d'accompagnement des personnes à leur domicile, l'aidant professionnel d'UNA 86 est également un « préventeur ». La prévention santé est en effet désormais au cœur de ses actions. Car, en optimisant la qualité de vie des personnes à domicile, en permettant leur maintien en bonne santé physique et morale, les aides à domicile et les travailleurs d'intervention sociale et familiale participent à les inscrire dans une vie sociale partagée et à lutter ainsi contre un fléau grandissant : l'isolement. Avec « Du sourire dans l'assiette », UNA 86 a posé la première pierre du programme Prévention qu'elle souhaite ardemment mettre en place pour tous ses usagers de la Vienne.



### **Fondation Daniel & Nina Carasso, pour la promotion de l'épanouissement humain**

La Fondation Daniel et Nina Carasso, qui a choisi de soutenir les ateliers du « Sourire dans l'Assiette », a été créée en 2010, en mémoire de Daniel Carasso, fondateur de Danone, et de son épouse, Nina. Placée sous l'égide de la Fondation de France, cette fondation familiale a pour vocation de financer des projets dans deux grands domaines concourant à l'épanouissement de l'être humain : l'alimentation, pour entretenir la vie et l'art, pour enrichir l'esprit. « Parce que l'alimentation se situe au carrefour de l'économie, de l'écologie, de la santé, du social et du culturel, elle entretient la vie et se trouve au cœur des grands enjeux du développement durable ». A travers ses soutiens financiers en France et dans le monde, la Fondation souhaite faire émerger des actions innovantes et capitaliser les bonnes pratiques pour les diffuser le plus largement possible. « Du sourire dans l'assiette » répond aux valeurs de cette Fondation humaniste.



### **CARSAT Centre-Ouest, votre caisse d'assurance retraite et de la santé au travail**

L'opération « Du sourire dans l'assiette » reçoit également le soutien de la CARSAT Centre-Ouest. Organisme privé chargé d'une mission de service public, la CARSAT Centre-Ouest fait partie de l'institution Sécurité Sociale. Elle relève à la fois de la Caisse nationale d'assurance vieillesse et la Caisse nationale d'assurance maladie. La CARSAT est un acteur majeur de prévention. Elle soutient des actions qui s'inscrivent dans les orientations de l'Action sociale, à savoir l'accompagnement des publics fragilisés, le développement de la prévention et l'adaptation des logements. L'action du Sourire dans l'assiette répond parfaitement au développement de l'éducation nutritionnelle et à la création de lien social pour les publics qui souffrent d'isolement.

**N'hésitez pas à rejoindre l'un de nos ateliers «Du sourire dans l'assiette». Ils sont 100% gratuits et vous offrent de grands moments de convivialité. Vous apprendrez à réaliser de nouvelles recettes de cuisine, découvrirez des astuces culinaires et des conseils nutritionnels et ferez de nouvelles rencontres ! Si vous souhaitez participer aux ateliers «Du sourire dans l'assiette», contactez nos référentes prévention !**



CHÂTELLERAULT

### Anne-Soline Berthelot

36 rue Gustave Courbet  
86100 Châtellerault  
Tél. : 05 49 21 03 85  
Mail : [una86@orange.fr](mailto:una86@orange.fr)



**« Nos ateliers culinaires sont une occasion pour les familles de rompre avec l'isolement dans lequel elles sont souvent enfermées. Cela leur permet de recréer du lien social, d'apprendre à réaliser des menus équilibrés pour petits budgets qu'elles peuvent ensuite proposer à leurs enfants. « Du sourire dans l'assiette » est un projet formidable qui rencontre un réel succès. La preuve : tous nos participants ont exprimé le désir de recommencer ! »**



CHAUVIGNY

### Sophie Augry

21 avenue Jean-Jaurès  
86300 Chauvigny  
Tél. : 05 49 56 02 95  
Mail : [una86.chauvigny@orange.fr](mailto:una86.chauvigny@orange.fr)



**« Les ateliers « Du sourire dans l'assiette » sont comme un rayon de soleil pour les personnes âgées qui y participent. Cela leur permet de sortir de leur solitude et de prévenir la dénutrition. Avec le vieillissement, le plaisir de manger s'amenuise. Ici, ces personnes réapprennent l'envie de se faire plaisir à table et redécouvrent la joie d'un repas réalisé et partagé entre amis ».**

## Prenez date grâce à UNA 86 !

L'UNA 86-Châtellerault vient d'éditer son calendrier 2016 qui sera distribué à l'ensemble de ses bénéficiaires. Recettes de cuisine, comptines et petits ateliers de loisirs créatifs pour les enfants composent ce joli calendrier. Halloween, Fête des mères ou de la musique, Mardi Gras... chaque mois de l'année décline ses thématiques festives et ludiques.

## A La Maison pour Tous de Châtellerault, il y en a pour tous les goûts !

La Maison pour Tous de Châtellerault, qui accueille les ateliers « Du sourire dans l'assiette », organise par ailleurs des séances de cuisine un vendredi sur deux ouvertes à tous. Cette structure associative héberge de nombreuses autres activités destinées à favoriser le lien social : accompagnement à la scolarité, ateliers parents/enfants, ateliers menuiserie, jardinage, musique, sport... Quels que soient vos goûts et vos envies, vous y trouverez votre bonheur !

**Maison pour Tous**  
69 rue Creuzé - 86100 Châtellerault  
Tél. : 05 49 20 00 13  
[www.mpt-csc86.org](http://www.mpt-csc86.org)

## Des activités pour les seniors à la Maison des Associations de Chauvigny

La Maison des Associations de Chauvigny accueille les ateliers culinaires « Du sourire dans l'assiette » dans ses cuisines et propose de nombreuses autres activités pour les seniors. Cours de couture, broderie et autres activités manuelles adaptées aux personnes malvoyantes ou handicapées, gym douce adaptée, scrabble, ateliers mémoire... N'hésitez pas à rejoindre l'un de ces ateliers !

**Maison des Associations**  
MJC, 4 rue de la Paix - 86300 Chauvigny  
Tél. : 05 49 46 40 11  
[www.chauvigny-association.fr](http://www.chauvigny-association.fr)

## A venir, de nouveaux ateliers

Des ateliers « Du sourire dans l'assiette » seront organisés au cours du premier trimestre 2016 dans le quartier des Couronneries à Poitiers pour les familles et à Availles-Limouzine pour les personnes âgées.