



**9-14
NOV
2023**

**(SE) NOURRIR,
C'EST PAS DE LA
TARTE**



**SEMAINE
NATIONALE
DE LA
DÉNUTRITION**



**PROGRAMME
EN VAISON VENTOUX**

WWW.VAISON-VENTOUX.FR



9-14 NOV 2023 EN VAISON VENTOUX

+ D'INFOS :
04 90 36 16 29

Missionnée pour agir dans certains champs de l'action sociale, la **Communauté de communes Vaison Ventoux se mobilise pour renforcer son accompagnement des séniors**. Dans le cadre la Semaine de lutte contre la dénutrition, il lui est ainsi apparu essentiel d'organiser des rencontres ludiques et pratiques de sensibilisation à cette maladie, en partenariat avec le CLIC du Haut-Vaucluse (Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique) et plusieurs acteurs locaux. **Du 9 au 14 novembre, cinq rendez-vous sont proposés.**



La dénutrition touche chaque année deux millions de français.

Alors que la majorité des hôpitaux et des établissements pour personnes âgées et handicapées ont désormais pleine conscience du fléau et forment leur personnel en ce sens, beaucoup de personnes atteintes dans l'ombre succombent à la dénutrition.

En France, 25 % des personnes de plus 70 ans vivant seules sont atteints de dénutrition. Le terme de dénutrition est communément utilisé mais pour être précis, il faudrait parler du manque de protéines dans l'alimentation. Avec l'âge, le corps change, les besoins nutritionnels aussi. Et contrairement à ce que l'on peut penser, les besoins nutritionnels des séniors sont les mêmes que ceux des plus jeunes. Leurs besoins en protéines sont même plus importants.

Mieux identifier les symptômes de la dénutrition, connaître les pistes pour la combattre, c'est agir tous ensemble pour le bien-être d'un grand nombre d'entre-nous, dont les plus fragiles.

JEUDI 9 NOVEMBRE
14H

**NUTRITION, DÉGLUTITION
ET DENTITION**

GRATUIT, SANS INSCRIPTION.

**Lieu : Siège de la communauté
de communes**
375 av. Gabriel Péri
à VAISON-LA-ROMAINE

*Animé par Sylvie Monjon, diététicienne
de l'hôpital de Vaison-la-Romaine et
Florie Diasparra, chirurgien-dentiste à
la clinique dentaire du Ventoux.*

Un atelier pour approfondir ses connaissances en nutrition, réfléchir à ses habitudes alimentaires, les faire évoluer, aborder les troubles souvent mal connus de la déglutition, redécouvrir l'importance de l'hygiène bucco-dentaire dans la prévention de la perte d'autonomie...

VENDREDI 10 NOVEMBRE
9H À 13H

**ATELIER CULINAIRE « RECETTES
GOURMANDES ET NUTRITIVES
POUR PETITS BUDGETS »,
SUIVI D'UN REPAS PARTAGÉ**

GRATUIT, INSCRIPTION AU 04 90 36 16 29
OU : ACCUEIL@VAISON-VENTOUX.FR

Lieu : Lycée ACAF-MSA
19 quai Pasteur
à VAISON-LA-ROMAINE

Avec cet atelier, les élèves de la classe de 2nde Bac Pro SAPAT et l'association ECOREV proposent une matinée conviviale qui se terminera par un repas intergénérationnel autour des préparations réalisées le matin.

NON !
VOUS NE COMPTÉZ PAS POUR DU
BEURRÉ.

**LUTTE
CONTRE LA
DÉNUTRITION**
LE CHÂLETTAIS

LUNDI 13 NOVEMBRE
9H30 À 13H30

**ATELIER CUISINE ET NUTRITION
SUIVI D'UN REPAS PARTAGÉ.**

**RÉSERVÉ AUX PERSONNES
DE 60 ANS ET PLUS.**

GRATUIT, INSCRIPTION AU 04 90 36 16 29
OU : ACCUEIL@VAISON-VENTOUX.FR

Lieu : Lycée ACAF-MSA
19 quai Pasteur
à VAISON-LA-ROMAINE

Animé par Les Insatiables.

> **Atelier cuisine avec la cheffe
Laure Baducci** autour de la préparation d'un menu équilibré complet, composé de produits de saison avec des recettes particulièrement adaptées pour la prévention de la dénutrition.

> **Atelier nutrition avec la diététicienne
Camille Molineau.**

> **Dégustation des préparations au-
tour d'un repas partagé.**

Les participants repartent avec les recettes et la documentation thématique « Les Insatiables ».



LUNDI 13 NOVEMBRE
9H À 13H

**ATELIER PARENTS / JEUNES ENFANTS
ET AÎNÉS DU TERRITOIRE
AUTOUR DE LA SOUPE**

**GRATUIT, INSCRIPTION AU 07 87 65 13 41
JUSU'AU 10 NOVEMBRE**

 **Lieu : Accueil de loisirs La
courte échelle, chemin des
Abeilles à VAISON-LA-ROMAINE**

*Animé par l'équipe du Relais Petite En-
fance (RPE) et du Lieu d'Accueil-
Enfants-Parents (LAEP).*

Matinée avec les parents, leurs jeunes
enfants et les aînés du territoire autour
de la petite histoire « La Soupe aux
Cailloux ». L'occasion de découvrir ou
redécouvrir comment bien se nourrir à
tout âge et de cuisiner ensemble une
soupe de l'amitié.
La matinée se terminera par une petite
dégustation de cette soupe collective.



AVEC LA PARTICIPATION DE NOMBREUX PARTENAIRES :



MARDI 14 NOVEMBRE
9H30 À 13H30

**ATELIER « VALORISONS LES
PRODUITS DE SAISON ET LES
PROTÉINES VÉGÉTALES ! »
SUIVI D'UN REPAS PARTAGÉ**

**GRATUIT, INSCRIPTION AU 04 90 36 16 29
OU : ACCUEIL@VAISON-VENTOUX.FR**

 **Lieu : Lycée ACAF-MSA
19 quai Pasteur
à VAISON-LA-ROMAINE**

*Animé par l'Espace de Vie Sociale
Ventoux Solidarités et le Naturoptère-
Université Populaire Ventoux, dans le
cadre du Plan Alimentaire Territorial
(P.A.T.) coordonné par le Parc Naturel
Régional du Mont-Ventoux.*

L'objectif est de découvrir des plats de
saison et locaux à base de légumi-
neuses et céréales de manière partici-
pative, ludique et conviviale.
Réalisation de recettes autour de ce
thème et découverte des bénéfices
santé, budgétaire et environnemental.
Puis, partage du repas.
Chacun repart avec les fiches recettes,
des conseils nutritionnels et de nou-
velles idées simples, délicieuses et
économiques !