



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Bien manger pour bien vieillir

Dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, pilotée par le conseil départemental de Meurthe-et-Moselle et l'Agence Régionale de Santé (ARS), des actions collectives de prévention destinées aux séniors sont mises en place. Un cycle de conférences et d'ateliers sur le thème de la nutrition aura lieu à Audun-le-Roman entre le 15 janvier et le 9 avril, et sur le territoire de Longwy entre le 30 janvier et le 10 avril.

Des ateliers autour de la nutrition animés par Anne-Laure Fruit, diététicienne nutritionniste, sont proposés aux séniors.

L'âge peut entraîner une diminution progressive des fonctions olfactives et gustatives, et les personnes âgées se plaignent parfois d'être moins attirées par certains aliments et de manquer d'appétit. La sensation de satiété est plus vite atteinte. Or ce n'est pas parce qu'on vieillit qu'il faut manger moins. Une bonne alimentation est indispensable pour garder tonus et vitalité ; une malnutrition peut entraîner une moindre résistance aux infections et une perte de la masse musculaire qui peut entraver à plus ou moins long terme la mobilité.

Informations pratiques pour le cycle à Audun-le-Roman :

Lundi 15 janvier : *L'évolution de l'alimentation en France*

Lundi 19 février : *Marketing et alimentation*

Lundi 26 mars : *Sommeil et nutrition : c'est quoi le rapport ?*

Lundi 9 avril : *Les secrets de la longévité*

Lieu : Salle Aragon à Audun-le-Roman

Renseignements et inscriptions : CCAS d'Audun-le-Roman auprès de Sylvie Titeux
03.82.21.60.23

Informations pratiques pour le cycle sur le territoire de Longwy :

Villerupt – Mardi 30 janvier : *L'évolution de l'alimentation en France, depuis la seconde guerre mondiale* (Renseignements et inscriptions au CCAS de Villerupt au 03.82.89.94.25)

Herserange – Jeudi 22 février : *Sommeil et nutrition : c'est quoi le rapport ?*
(Renseignements et inscriptions au CCAS d'Herserange au 03.82.26.06.26)

Longlaville – Jeudi 22 mars : *Marketing et alimentation* (Renseignements et inscriptions au CCAS de Longlaville au 03.82.24.50.96)

Moulaine – Mardi 10 avril : *Les secrets de la longévité* (Renseignements et inscriptions au CCAS de Haucourt-Moulaine au 03.82.44.52.29)



Pascaline Petit

Relations presse & Magazine Meurthe-et-Moselle

Direction de la Communication

☎ 03 83 94 52 76

Conseil départemental de Meurthe-et-Moselle

48 esplanade Jacques-Baudot

CO 90019 / 54035 NANCY cedex