

COMMUNIQUE DE PRESSE

Ateliers nutrition pour les seniors

Le service seniors de la Ville de Romans et le Carsat vous proposent un **atelier nutrition**. Constitué de six séances, il se déroulera **les vendredis 9, 16, 23 et 30 novembre et le 14 décembre, de 14h à 16h à la Villa Boréa**. Le groupe sera constitué de quinze personnes au maximum.

En effet, avec l'avancée de l'âge, les besoins nutritionnels des seniors évoluent. De mauvaises habitudes alimentaires, prises notamment au cours de la vie professionnelle, peuvent conduire à un déséquilibre de l'organisme, lequel peut se traduire de diverses manières : sentiment de fatigue, prise de poids, irritabilité... Sans ajustement, elles peuvent être à l'origine de pathologies chroniques, notamment de maladies cardiovasculaires. Ainsi une alimentation variée et équilibrée permet à l'organisme de se protéger et d'avoir les moyens de lutter contre la maladie. Elle ralentit certaines pathologies : ostéoporose, diabète, troubles cardiaques et certaines maladies neurodégénératives.

De fait, **les quatre premières séances se composeront d'éléments pédagogiques et informatifs ainsi que de temps d'échanges** à partir des habitudes de vie des participants. Animées par un diététicien, elles se termineront par un temps de convivialité d'une trentaine de minutes autour d'une dégustation ou d'une préparation culinaire sans cuisson.

Par ailleurs, le vieillissement est un processus naturel au cours duquel le corps et le cerveau se mettent à moins bien fonctionner. Or, si l'activité physique est ce qu'il y a de mieux pour se maintenir en bonne santé, l'inactivité physique est au contraire considérée comme aussi dommageable que le tabagisme.

C'est pourquoi **les deux dernières séances seront consacrées au lien entre équilibre alimentaire et pratique d'activités physiques régulières et adaptées**. Elle seront animées par un professionnel en psychomotricité ou diplômé en activités physiques adaptées aux personnes âgées.

Inscriptions et renseignements auprès de l'accueil de la Villa Boréa (rue Descartes) ou au 04 75 71 37 26.