

Merci à nos partenaires

KLÉSIA
Assureur d'intérêt général



France

Paris Habitat

ars
Agence Régionale de Santé



**PETITS FRÈRES
DES PAUVRES**
Non à l'isolement de nos aînés

**PARIS EN
COMPAGNIE**
AIDONS NOS AÎNÉS À SE DÉPLACER

**LUTTE CONTRE
LA DÉNUTRITION**

**ENSEMBLE
& SOLIDAIRES**
UNRPA



VRAC
PARIS

Santé des Aînés

Vendredi 17 octobre 2025

Apprendre et faire ensemble pour une santé pleine et joyeuse!

19 Cité Voltaire, 75011 Paris

10h-16h30

Chez Les Petits Frères
des Pauvres



KLÉSIA
Assureur d'intérêt général



France

**PARIS EN
COMPAGNIE**
AIDONS NOS AÎNÉS À SE DÉPLACER

**PETITS FRÈRES
DES PAUVRES**
Non à l'isolement de nos aînés



Paris Habitat

**ENSEMBLE
& SOLIDAIRES**
UNRPA

**LUTTE CONTRE
LA DÉNUTRITION**

ars
Agence Régionale de Santé



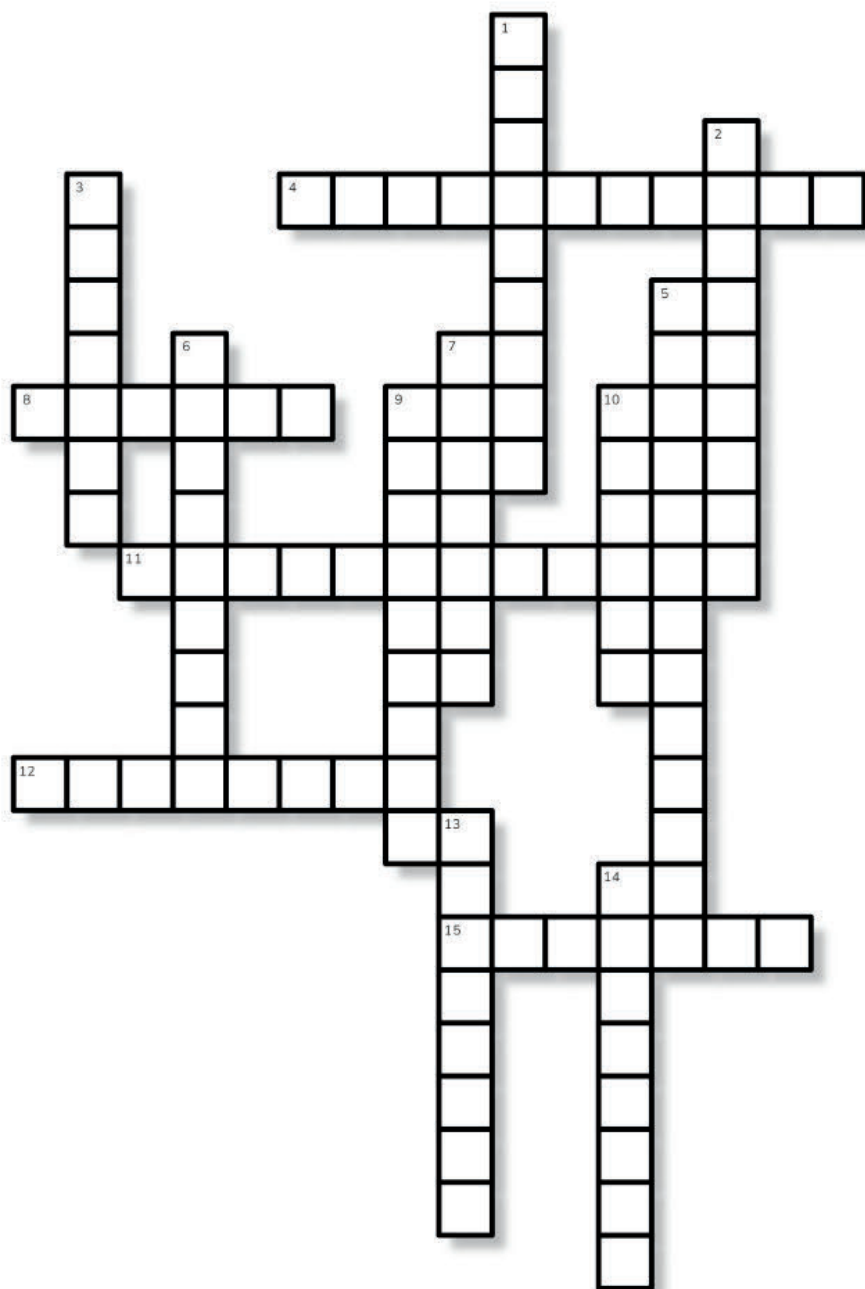
Mots croisés

Horizontalement:

4. Boire régulièrement
8. Composants alimentaires végétales qui améliorent le transit.
11. Famille d'aliments comprenant pois, lentilles, haricots.
12. Verbe signifiant "préparer des plats"
15. Repos nocturne nécessaire pour la régénération.

Verticalement :

1. Minéral présent dans les bananes, bon pour le cœur et les muscles.
2. Micronutriments qui aident au métabolisme et à la défense immunitaire.
3. Ce petit geste ou expression qui remonte le moral.
5. Attitude de gentillesse et de soutien envers les autres, bonne pour le vivre ensemble
6. Nutriments indispensables pour la construction et la réparation des muscles.
7. Etat de relaxation, relâchement du corps et de l'esprit.
9. Mot clé pour une alimentation et une vie harmonieuse
10. Division en quatre de l'année
13. Action à pratiquer profondément pour calmer le stress
14. Capacité de l'organisme à lutter contre les infections



Présentation

L'association **VRAC Paris**, en partenariat avec **Les Petits Frères des Pauvres**, a la joie de vous convier à l'initiation d'un grand rendez-vous annuel, cette journée thématique dédiée à l'alimentation et plus largement au bien-être et à la santé des personnes âgées sera organisée en développant trois angles structurants :
· Bien manger : pour mon plaisir et ma santé !
· Bouger plus : parce que la vie est mouvement !
· Être en lien : en meilleure santé ensemble !

Cette journée a pour objectif d'aborder **la santé de façon transversale** et de donner des outils aux participant-es en faisant le **lien entre nutrition, activité physique et promotion du lien social**, vecteurs essentiels d'un vieillissement en bonne santé.

Au Programme :

10h - 10h30 : Temps d'accueil petit-déjeuner santé

10h30 : Mot d'accueil et introduction

10h45 - 12h : Intervention du **Collectif de Lutte contre la Dénutrition** avec le Pr Agathe Raynaud-Simon, des associations **Ayyem Zamen** avec Juliette Sançois, **Paris en Compagnie** avec Sabrina Touati échange avec la salle avec des jeux participatifs comme outils de médiation

12h15-13h30 : Repas offert 100% durable et éthique préparé par Ethik a Table

13h45 - 14h45 : Atelier (au choix sur inscription)

Atelier Yoga adapté avec **Virginie Pepin** / Atelier "Cuisinons sain et pas cher ensemble !" avec **Sabrina Zouad de l'UNRPA** / Atelier 5 sens et mémoire avec l'équipe **VRAC Paris**

14h55 - 15h55 : Atelier (au choix sur inscription)

Atelier Yoga adapté avec Virginie Pepin / Atelier Cuisinons sain et pas cher ensemble ! avec Sabrina Zouad de l'UNRPA / Atelier 5 sens et mémoire avec l'équipe VRAC Paris

16h-16h30 : Conclusion de la journée : bilan de la journée, moments « pépites » et perspectives pour la prochaine édition

SALADE D'AUTOMNE

Recette de Sabrina 😊



Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 120g quinoa cru
- 1 grenade
- 120g de mâche
- 1 radis noir
- 160g feta
- 500g de carottes
- 200ml de vinaigre balsamique
- 200ml d'huile d'olive
- 60g d'amandes (option)

*
2,40€
par personne

- 1 Pour cuire le quinoa: rincer le quinoa à l'eau froide avant de le cuire dans deux fois son volume d'eau pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter, ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive et mélanger puis laisser refroidir.
- 2 Préparer les légumes de saison: râper/émincer les carottes et couper les radis noirs en petits cubes. Rincer la mâche et l'essorer délicatement.
- 3 Dans un saladier, déposer la mâche, les carottes, les radis noir et le quinoa refroidi.
- 4 Ajouter les graines de grenade et la feta émiettée et les amandes concassées. Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, sel et poivre.
- 5 Mélanger délicatement pour ne pas écraser la mâche.

Bonne dégustation !

*La part est calculée à partir d'ingrédients d'origine biologique

Annuaire des lieux ressources & accès aux droits

droits

Maisons des Aînés et des Aidants :

- 3, place Jacques Froment, 75018 - Paris
- 9, rue Guyton-de-Morveau, 75013 - Paris
- 20, rue du Sergent Bauchat , 75012 - Paris

Paris en compagnie , kiosque Lulu dans ma rue :

- Kiosque Jules Joffrin, 2 place Jules Joffrin 75018
- Kiosque Gambetta , 10 place Gambetta, 75020

Autres lieux :

- Les Café Sociaux Ayyem Zamen Belleville, 7 rue de Pali-Kao , 75020 & Dejean, 1 rue Dejean, 75018
- Le Carrefour Des Solidarités 145 rue de Crimée, 75019 (favorise le lien social)
- Maison des liens familiaux , 47 rue Archereau, 75019 (favorise le lien entre les générations)
- Centre social Rosa Parks, 219 boulevard MacDonald, 75019
- Le Comptoir Patay, 22 rue de Patay, 75013 (conciergerie pour sénior)
- Centre social Chevaleret CAF, 9 bis Rue du Chevaleret, 75013
- Centre social Charenton CAF, 295 rue de Charenton hall 15 , 75012
- L'UNRPA, 14 rue de Tlemcen, 75020 (accès aux droits)



POMMES FARCIES AU FOUR

Ingrédients (pour 10 personnes) :

- 10 pommes
- 5 c.à.s de miel
- 2 c.à.c de cannelle
- 100g de raisins secs et/ou noix concassées
- 200ml d'eau (pour le fond plat)

*
0,53€
par personne

- 1 Préchauffer le four à 180C°.
 - 2 Laver les pommes, leur couper un chapeau et les évider. Farcir chaque pommes avec une demi cuillère à café de miel, une cuillère à café de raisins secs/noix et une pincée de cannelle.
 - 3 Les disposer dans un grand plat allant au four.
 - 4 Verser l'eau dans le fond du plat et enfourner jusqu'à ce que les pommes soient tendres et dorées. (environ 10min)
- Servir tiède.

Option: Ajouter une cuillère de flocon d'avoine pour une texture façon crumble.

**La part est calculée à partir d'ingrédients d'origine biologique*



MINISTRONE

SOUPE POPULAIRE

Recette d'Aline

SAINE ET PLEINE DE GOÛT !

Ingrédients:

- 4 carottes & 4 céleris-branches
- 4 pommes de terre & 3 poireaux
- 1 botte de persil & 1 bouquet garni
- 5 échalotes (ou oignons) & 3 gousses d'ail
- 250 grammes d'haricots rouges cuits
- 150g de riz rond (option demi-complet)
- Poivre noir
- Huile d'olive
- Gros sel



- 1** Préparer les légumes:
 - Éplucher les échalotes et l'ail et les couper en petits dès
 - Éplucher les carottes et le céleri et les couper en brunoise (petits dès)
 - Couper les poireaux entièrement en fines lamelles, hacher le persil
 - Éplucher et couper les dès de 1 cm les pommes de terre

Mettre toutes les épluchures dans un litre d'eau avec un peu de sel et de grains de poivre. Porter à ébullition et laisser mijoter une quarantaine de minutes, filtrer (option anti-gaspille pour un super bouillon maison)
- 2**
- 3** Dans une cocotte, mettre un filet d'huile d'olive et y faire revenir les échalotes et l'ail à feu moyen jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- 4** Incorporer les carottes, le céleri et les poireaux et laisser cuire 5 minutes.
- 5** Ajouter le bouquet garni, le persil haché, les pommes de terre et les haricots rouges puis les couvrir largement d'eau bouillante (ou de bouillon maison).
- 6** Laisser frémir à feu doux (petits bouillons) pendant 45min/1 heure (vérifier que les pommes de terre soient cuites).
- 7** Ajoutez un peu de purée de tomate (pour la couleur) et le riz rond. Laisser cuire encore 20 minutes.
- 8** Enlever le bouquet garni, saler, poivrer et déguster !
La texture doit être assez épaisse.

*La part est calculée à partir d'ingrédients d'origine biologique

Annuaire du "Bouger plus"

Maisons sport et santé :

- Maison Sport Santé Alquier-Debrousse, 1 allée Alquier-Debrousse, 75020
- Maison Sport Santé Curial, 84 Rue Curial, 75019
- Maison Sport Santé Piver, 7 passage Piver, 75011
- Remise en Sport Florimont, 6bis rue Hippolyte Maindron 75014
- InitiActiv , 47/83 boulevard de l'hôpital 75013
- Le terrain de Viacti, 1 passage jacqueline Giraud 75012

Centres Paris Anim' :

- Centre Paris Anim' Louis Lumière, 46 place Louis Lumière, 75020
- Centre Paris Anim' Solidaire Angèle Mercier, 75019
- Centre Paris Anim' Binet, 28 avenue de la porte de Montmartre, 75018
- Centre Paris Anim' 20/24 avenue Marc Sangnier, 75014
- Centre Paris Anim' Fratenilli, 36 quai de la Rapée, 75012

Autres lieux :

- Nour (yoga) 14 rue soleillet, 75020
- UNRPA, 14 rue de Tlemcen, 75020
- Centre social de la Caf de Paris, 21 avenue Claude Régaud, 75013
- Centre Soleil Blaise, 7 square Vitruve, 75020

Annuaire du "Bien manger"

Groupements d'achats solidaires de l'association VRAC Paris :

- Espace Chapuis, 4 rue Auguste Chapuis 75020
- Centre social La 20^{ème} chaise, 38 rue des Amandiers 75020
- L'Eternel Solidaire, 1 rue de la Solidarité, 75019
- Centre social Espace 19 Tanger , 28 rue de Tanger 75019
- Le lieu commun, 46 boulevard Ney 75018
- Centre socioculturel Maurice Nogues, 1/7 avenue de la porte de Vanves 75014
- Centre Paris anim' Dunois, 61 rue Dunois 75013
- Les Concerts de Poche, 43/45 rue de Fécamp, hall 17, 75012

Autres lieux :

- La Cantine des Pyrénées, 77 rue de la Mare , 75019 (repas accessibles, entraide et solidarité)
- L'Eternel Solidaire, 1 rue de la Solidarité, 75019 (restaurant de quartier)
- Saveur en Partage, 38 Boulevard Mortier, 75020 (épicerie biologique & solidaire)
- Les Marmoulins de Menil, 10 rue Sorbier, 75020 (association de quartier, distribution de paniers)
- Veni Verdi, 9 rue Felix Terrier, 75020 (jardins nourriciers urbains & ateliers de sensibilisation)
- La cantine des 4C , 9 rue de la Charbonnière, 75018 (repas accessible et cuisine partagée)
- Le Petit Ney, 10 avenue de la porte de Montmartre, 75018 (cantine et espace associatif)
- La cantines des arbustes, 5 rue des arbustes, 75014 (repas accessibles et cuisine partagée)
- Le moulin à café, 9 place de la Garenne, 75014 (café associatif et ateliers)
- Les petites cantines, 94 boulevard Vincent Auriol, 75013 (cantine participative)
- Plan Libre, 12 rue Cantagrel, 75013 (cantine de quartier & lieu ressource)



BARRES DE CEREALES AUX FRUITS SECS SANS CUISSON



Ingrédients (pour 10 barres) :

- 200 g de flocons d'avoine
- 80 g de fruits secs (abricots, raisin, figues, amandes etc)
- 50 g de graines (sésame, courge, tournesol, etc)
- 80 g de beurre de cacahuète ou pâte d'amande
- 80 g de miel ou sirop d'érable
- pépites de chocolat (facultatif)

*
0,85 €
par personne

- 1 Mélanger les flocons d'avoine, les fruits secs et les graines dans un saladier.
- 2 Dans une petite casserole ou au four micro-ondes, chauffer doucement le miel et le beurre de cacahuète (ou la pâte d'amande) et mélanger. Le rendu doit être homogène.
- 3 Mélanger les deux préparations.
- 4 Etaler la préparation sur un plat rectangulaire recouvert de papier cuisson. Bien tasser de manière à ce que les barres soient solides.
- 5 Placer au réfrigérateur pendant une heure. Découper les barres.

**La part est calculée à partir d'ingrédients d'origine biologique*

Les fruits & légumes d'Octobre



Exercices d'étirements



Le balancier : pour tonifier vos abdos

- Inspirez puis penchez-vous lentement en arrière vers le dossier en expirant et en serrant les abdos pour freiner le mouvement.
- Faites quelques respirations puis remontez tout aussi lentement en expirant.
- Enchaînez 2 séries de 5 bascules d'avant en arrière.

La danseuse : pour étirer les chevilles et les mollets



- Mettez-vous debout, les mains en appui sur la chaise, le corps bien droit et les bras tendus.
- Commencez par faire travailler les chevilles : relevez les pointes de pieds tout en gardant les talons au sol puis faites le mouvement inverse, décollez les talons et mettez-vous sur les pointes.
- Redescendez très doucement en arrière pour revenir sur vos talons.
- Continuez en étirant les mollets : le genou de la jambe gauche légèrement fléchi, tendez la jambe droite en arrière en poussant lentement le talon vers le sol.
- Faites le même mouvement avec la jambe gauche.
- Augmentez progressivement la distance entre les pieds pour rendre l'exercice plus intense (10 fois de chaque côté).

La girouette : pour vous muscler le dos, assouplir votre taille et la colonne vertébrale



- Asseyez-vous bien droit(e), sur la chaise sans vous appuyer le dos sur le dossier, pieds légèrement écartés, bras tendus sur les côtés, parallèles au sol.
- En gardant la tête, le buste et les bras comme soudés, tournez le haut du corps vers la droite en expirant, revenez au centre en inspirant, puis tournez-vous de la même façon à gauche.
- Le tout dans un mouvement régulier et continu.
- À faire 10 fois de suite.

La respiration : pour vous relaxer à la fin des exercices ou à tout moment de la journée



- Assis(e) le dos bien droit, posez les mains sur votre ventre.
- Inspirez lentement en gonflant le ventre, puis soufflez profondément en rentrant le ventre.
- Ce type de respiration, dite abdominale, va vous apporter rapidement détente et sérénité.
- Cet exercice peut paraître très simple, ne le sous-estimez pas, il est extrêmement efficace.

Questionnaire de prévention par le collectif de lutte

contre la dénutrition

P OIDS

Avez-vous perdu du poids ces derniers mois ?

- Oui, plus de 5 kg = ●
- Oui, plus de 3 kg = ■
- Je ne sais pas = ▲
- Non = ★

A PPÉTIT

Mon appétit est :

- Très faible = ●
- Faible = ■
- Bon = ▲
- Très bon = ★

R EPAS

Je prends :

- 1 repas /jour = ●
- 2 repas /jour = ■
- 3 repas /jour = ▲
- 3 repas + 1 collation /jour = ★

A LIMENTATION

Difficultés pour manger :

- Il m'arrive souvent d'avaler de travers ou de tousser pendant les repas = ●
- Je ne mange que des aliments mous = ■
- Je mange de tout ou presque mais j'ai des difficultés à mâcher les aliments durs (ex.: steak ou fruits crus) = ▲
- Je mâche tous les aliments (même durs) et j'avale sans difficulté = ★



CUMULEZ LES SYMBOLES CORRESPONDANT À CHAQUE RÉPONSE

Vous avez obtenu au moins 1 ● ou 2 ■

Prenez rendez-vous avec votre médecin et faites-lui part de vos difficultés à manger, de votre perte d'appétit ou de poids. Il peut vous proposer un bilan médical, une consultation avec un.e diététicien.ne, ou un enrichissement de l'alimentation pour vous aider à limiter votre perte de poids ou à reprendre du poids. N'oubliez pas de faire un peu d'activité physique chaque jour, selon vos possibilités.

Vous avez obtenu une autre combinaison de symboles

Gardez l'habitude de prendre trois repas complets par jour et prenez une collation dans la journée si cela vous fait plaisir. Entretenez vos muscles avec une activité physique régulière. Consultez un dentiste régulièrement : une bouche saine est importante pour l'alimentation. Pesez-vous tous les mois et, **en cas de perte de poids ≥ 3 kg, informez votre médecin.**

Vous avez obtenu 4 ★ ou 3 ★ + 1 ▲

C'est très rassurant ! Continuez à vous alimenter régulièrement et avec plaisir. Pratiquez une activité physique, ce qui vous plaît et selon vos possibilités. Pesez-vous une fois par mois. L'objectif est de garder un poids stable. **Si vous perdez 3 kg ou davantage, signalez-le à votre médecin.**



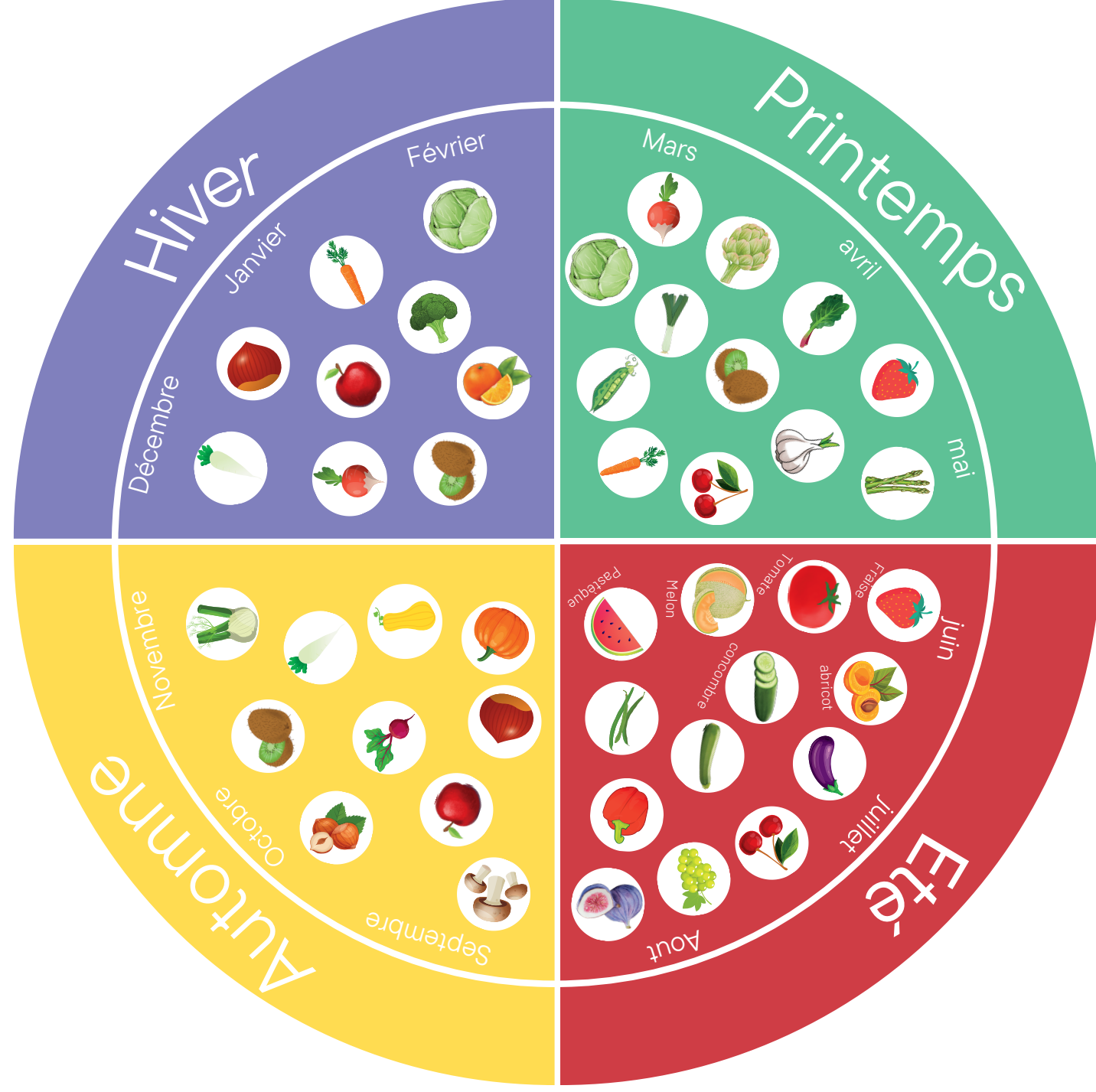
Accueil

PARAD est un outil très simple d'utilisation pour sensibiliser sur le risque de la dénutrition. Destiné à l'auto-dépistage des personnes fragiles, il peut au...

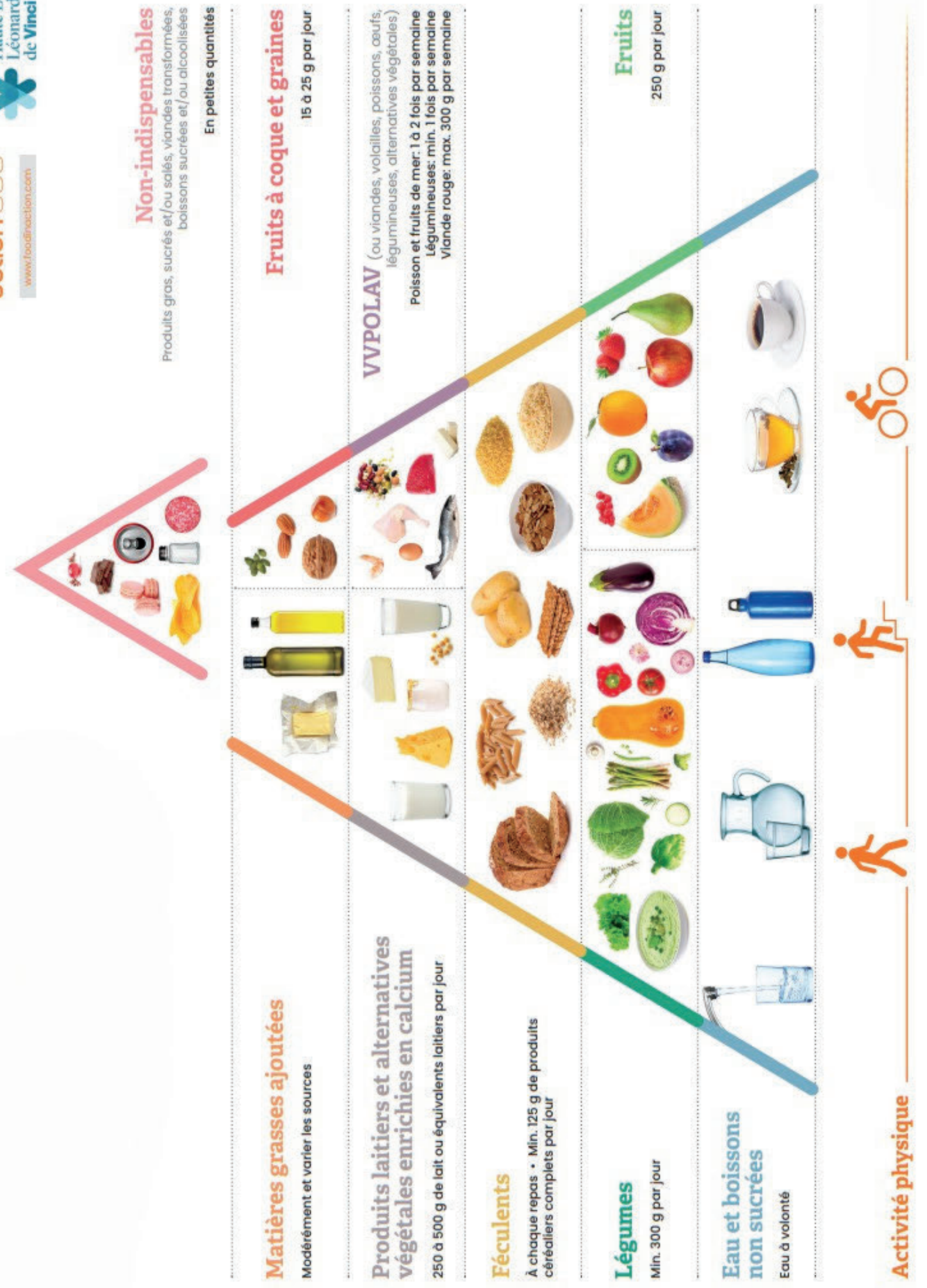


<https://www.parad-denutrition.com>

La roue des saisons



La pyramide alimentaire



La boussole des labels

	Le label bio	Les labels plus ambitieux				Les autres labels	
Principes généraux							
Pas de produits chimiques de synthèse	✓	✓	✓	✓	✓	✗	
100% de bio dans les produits transformés	✓	✓	✓	✓	✓	✗	
Interdiction des OGM	✓	✓	✓	✓	✓	✗	
Que du bio sur la ferme (non mixité)	✗	✓	✗	✓	✓	✗	
Bien-être animal							
Limitation de la taille de l'élevage	✗	✓	✗	✓	✓	?	
Pas d'élevage hors-sol	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
100% d'alimentation bio pour les bêtes	✓	✓	✓	✓	✓	✗	
Écornage et castration interdits	?	✓	?	?	?	✗	
Garanties environnementales							
Coûts environnementaux faibles des activités	✓	✓	✓	✓	✓	✗	
Protection de la biodiversité	✓	✓	✓	✓	✓	✗	
Rotation des cultures	✓	✓	✓	✓	✓	✗	
Interdiction des cultures sous serres chauffées	?	✓	?	✓	✓	✗	
Garanties sociales et sociétales							
Fondamentaux du commerce équitable respectés	✗	?	✓	✓	✗	✗	
Incitation à la vente directe, circuits courts et la conso locale	✗	✓	✓	✓	✓	✗	

vert à partir de « La boussole des labels » réalisée par Bioconsom'acteurs, FAIRE un monde équitable et Actionaid
Le média qui annonce la couleur

Respect du critère
 Critère pas assez contrôlé
 Critère non-atteint