

PARIS

info seniors



- ACTUALITÉS
Salon des seniors
- DOSSIER
Bien manger, bien vivre
- VIVRE ENSEMBLE
Paris en compagnie

PARIS
LA NUIT
de la
SOLIDARITÉ

POCTE
PAR SEN

RETOUR SUR
la Nuit de la Solidarité



CENTRE
D'ACTION SOCIALE
VILLE DE PARIS

• sommaire

• ACTUALITÉS | 2 > 5

• CULTURE & LOISIRS | 6

• VIVRE ENSEMBLE | 7 Paris en compagnie

• DOSSIER | 8 > 11 Bien manger, bien vivre

AGENDA

→ Du 24 mars au 24 juin

Faites le Paris de la biodiversité, avec des animations dans tous les arrondissements pour sensibiliser et faire découvrir la richesse de la biodiversité (visites, conférences, expositions, animations pour les enfants et leurs familles, ateliers pédagogiques pour les classes parisiennes). www.paris.fr

→ Jusqu'au 25 mars

Le Printemps des Poètes fête cette année ses 20 années d'existence avec comme thème « la beauté ». Cette manifestation internationale veut faire connaître la poésie sous toutes ses formes, avec divers événements. www.printempsdespoetes.com

→ 31 mars

Passage à l'heure d'été. La montre sera avancée d'une heure : à 2 heures du matin, il sera 3 heures.

→ 4 et 5 mai

Depuis 2016, le festival Les 48 h de l'agriculture urbaine encourage les citoyens à végétaliser leur ville et soutient activement les projets contribuant à verdir nos rues. Au programme de ce week-end végétal et festif : chantiers participatifs, visites de jardins partagés et de fermes, trocs de plantes, projections, expositions, concerts... www.les48h.fr

→ 18 mai

Quinzième édition de la Nuit européenne des musées. De nombreux musées ouvriront gratuitement leurs portes jusqu'à minuit. Visites commentées et éclairées, parcours ludiques, ateliers, projections, dégustations, ou encore spectacles vivants donneront à vivre à un large public une expérience à la fois conviviale et ludique. www.nuitdesmusees.culture.gouv.fr

→ 24 mai

Nouvelle édition de la Fête des voisins. Ce moment de convivialité, d'échange et de bonne humeur permet de faire connaissance avec ses voisins. www.lafetedesvoisins.fr



© Guillaume Bontemps / Ville de Paris

Retour sur la deuxième Nuit de la Solidarité

C'est en partenariat avec les acteurs du Pacte parisien de lutte contre la grande exclusion que s'est déroulée du 7 au 8 février la deuxième édition de la Nuit de la Solidarité. Les équipes ont dénombré 3 622 personnes sans-abri.

PRÈS DE 2 000 VOLONTAIRES ont arpenté la capitale, de 22 h à 1 h la nuit du 7 au 8 février, afin de compter le nombre de personnes sans-abri. L'action a une nouvelle fois été conduite par la municipalité et le CASVP avec de nombreux partenaires comme la SNCF, la RATP, l'AP-HP, Indigo et pour la première fois Paris Habitat et la SAEMES. Avec toujours le même objectif : mieux connaître les profils et besoins des personnes rencontrées pour proposer des réponses adaptées. Au total, plus de 360 équipes, encadrées par des professionnels et composées de bénévoles parisiens, ou associatifs, ou encore d'agents municipaux, ont sillonné les rues des 20 arrondissements. Grâce aux réponses recueillies via un questionnaire anonyme et confidentiel, les groupes ont ainsi pu cerner la diversité et l'urgence des situations.

« Ce fut vraiment une belle expérience humaine... Nous étions tous rassemblés pour la même cause, le même combat, peu importe notre âge, notre situation sociale et professionnelle ! La mobilisation prouve qu'à Paris, les habitants se sentent particulièrement concernés par la grande exclusion », explique Léa, bénévole.

Des informations utiles

Cette année encore, cette opération d'envergure a permis d'avoir une estimation la plus précise possible du nombre de personnes sans-domicile fixe à un temps T. Les premiers résultats, dévoilés le 14 février, faisaient état de plus de 3 600 personnes sans-abri. Dans le détail, 2 232 personnes ont été recensées dans les rues de la capitale. 751 personnes ont été décomptées par les partenaires (298 par la SNCF dans les gares, 292 dans les stations de métro par la RATP, 100 par l'AP-HP, 37 par les parkings Indigo et 24 par Paris Habitat). Enfin, 639 personnes ont été dénombrées dans le bois de Vincennes, le bois de Boulogne, les parcs et jardins, ainsi que les talus du périphérique.

Ce décompte est intervenu alors que plus de 24 000 places d'hébergement étaient ouvertes dans la ville. Les questionnaires seront analysés par un comité d'experts pour en agréger et analyser les données et contrôler leur cohérence. Les données agrégées seront transmises à un comité scientifique qui en analysera la cohérence, en vue de la publication d'un rapport détaillé.

Salon des seniors Place à la 21^e édition !

C'est le rendez-vous incontournable des 50 ans et plus... Attendu chaque année par des milliers de visiteurs, le salon des seniors se tiendra du 3 au 6 avril prochain.

UN LIEU DE RENCONTRE et d'échanges pour construire sa nouvelle vie de retraité ! Pour cette édition 2019 du salon des seniors, ce sont près de 70 conférences animées par des experts qui seront organisées sur des sujets divers et variés.

Pendant quatre jours, de 10 h à 18 h, à la porte de Versailles (15^e), plusieurs consultations gratuites vont permettre d'éclairer les nombreux visiteurs et de répondre à toutes leurs questions.



Anne Hidalgo et Galla Bridier, adjointe à la maire de Paris chargée des seniors et de l'autonomie, en avril 2018 lors des 20 ans de l'événement

© Guillaume Bontemps / Ville de Paris

Durant cette grande manifestation dédiée aux seniors actifs, le public aura l'opportunité de profiter de 25 exposants et de 60 animations et ateliers, à travers dix villages thématiques : mes loisirs et mes voyages ; être en forme ; mes droits, ma retraite, et mon patrimoine ; travailler après 50 ans ; mon logement ; place du marché ; nouvelles technologies ; bien vivre chez moi ; associations ; ainsi que culture.

Présents une nouvelle fois pour l'occasion, les professionnels du Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP) proposeront un stand d'information et différentes activités. Nouveauté : un quiz sur l'alimentation durable permettra aux gagnants de remporter des repas découvertes parmi les 44 restaurants Émeraude (le règlement sera consultable sur Paris.fr/CASVP). Gageons que cette année encore, les visiteurs seront ravis de pouvoir se renseigner tout en se faisant plaisir.

+ Infos : des invitations sont à retirer dans votre Centre d'action sociale d'arrondissement et il est également possible de télécharger une invitation sur le site www.salondesseniors.com.



© France 3

La télé donne la parole aux malades d'Alzheimer

France 3 diffusera au cours de l'été prochain *La parole contre l'oubli*. Ce documentaire inédit s'intéresse aux personnes accueillies dans deux centres d'accueil de jour parisiens.

POUR LA PREMIÈRE FOIS, un film qui donne la parole aux premières personnes concernées par la maladie d'Alzheimer, et à elles seules : les malades. Une maladie qui touchera en 2020 un français sur quatre de plus de 65 ans, soit 1,3 millions de personnes.

225 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année, soit près d'une toutes les trois minutes... Il semble urgent d'enfin écouter les malades et apprendre de leur expérience, de leur vécu, de leur sensibilité, de leur humanité. Eux que la société enferme dans le silence lorsque leur mémoire s'enfuit, eux qu'on envisage seulement sous l'angle de leurs capacités perdues.

Dans ce contexte, la possibilité de s'exprimer, avec d'autres, atteints comme eux de cette maladie, leur permet d'échapper à leur sensation de solitude face à l'angoisse montante. C'est en partant de ce constat que la Fondation Médéric Alzheimer et le psychologue clinicien Jean-Luc Noël ont imaginé donner la parole aux malades au travers de groupes d'expression très structurés et grâce à une méthode inédite.

Leur vérité, leur réalité

La parole contre l'oubli suit les deux premiers groupes pilotes à Paris et n'adopte qu'un seul point de vue : le leur. Pas de paroles de proches ou de médecins. Juste leur vérité, leur réalité. Malgré des préjugés qui ont la peau dure, les personnes atteintes d'Alzheimer sont capables de prendre la parole. Et elles ont beaucoup de choses à dire.

Une projection en avant-première a eu lieu il y a quelque temps à l'Ehpad Alquier Debrousse (20^e). Durant cette soirée, ont été invités les familles et les partenaires du territoire : le centre local d'information et de coordination gérontologique (CLIC), médecins, professionnels libéraux... « Ce très beau reportage met pleinement en valeur le travail des équipes du centre d'accueil de jour Les Balkans, géré par le CASVP », indique Dorothee Claude, directrice adjointe de l'Ehpad Alquier Debrousse.

Le film de 52 minutes a été écrit et réalisé par Réjane Varrod. Diffusé en exclusivité sur France 3 Paris Île-de-France le 18 février dernier, il sera proposé sur France 3 National l'été prochain.

Université permanente de Paris • Printemps 2019

Il est toujours temps de vous inscrire et de retirer votre carte d'auditeur pour cette année.

+ Infos : la brochure est disponible dans votre mairie d'arrondissement, auprès de votre centre d'action sociale d'arrondissement ou à télécharger sur www.paris.fr

Le CASVP a besoin de vous !

Le Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP) propose différents types de missions de bénévolat. Alors pourquoi pas vous ?

ENVIE DE PARTICIPER activement à l'action sociale de votre ville, d'apporter votre expérience, vos compétences et votre dynamisme à une structure qui accompagne les plus vulnérables et démunis, de donner quelques heures par semaine de votre temps ? Rejoignez les 500 bénévoles œuvrant aux côtés des 6 100 agents que compte le CASVP !

Des missions très variées

- ① Dans les CASVP d'arrondissement et établissements rattachés (résidences appartements et services) : écriture public, aide aux démarches administratives
- ② Dans les Ehpad : ateliers manuels, jeux, club cinéma, bibliothèque, jardinage, animation musicale, lecture, zoothérapie, accompagnement des aînés aux animations et festivités, visites de convivialité...
- ③ Dans les CHR-S-CHU (centre d'hébergement et de réinsertion sociale-centre d'hébergement d'urgence) : accompagnement des enfants de la crèche du CHU lors de sorties, aide aux devoirs
- ④ Dans les ESI (espace solidarité insertion) : accueil, information, animation auprès des personnes en situation de rue
- ⑤ Dans les restaurants solidaires : création du lien social auprès des personnes dans une grande précarité alimentaire, orientées par les services sociaux et associations partenaires.

+ Infos : les bénévoles intéressés par ces missions sont invités à envoyer leur candidature par courriel à Casvp-Did-Referents-Benevoles@paris.fr ou à se rendre sur www.paris.fr

L'ASP fondatrice recherche des bénévoles

Créée en 1984, l'ASP (association pour les soins palliatifs) fondatrice est une association de 250 bénévoles qui accompagnent à Paris et en Île-de-France les personnes en soins palliatifs ainsi que leurs proches.

« De tous les chemins de la vie, celui qui compte le plus est celui qui mène à l'être humain ». L'ASP fondatrice, qui accompagne les patients en fin de vie, recrute actuellement des bénévoles pour aider les malades et leurs familles. L'association offre un cadre et un soutien attentif aux bénévoles sélectionnés. Ces derniers souhaitent donner du sens à leur vie, en apportant une présence et une écoute aux malades et à leurs proches, dans les phases critiques de la maladie.

Demande croissante

Les bénévoles retissent un lien de vie avec

les malades et maintiennent un lien social : « Pour se sentir vivantes, les personnes que nous accompagnons ont besoin de rencontrer le regard et l'écoute de l'autre », précise Marie-Odile Waldschmidt. Afin d'améliorer son efficacité, l'ASP fondatrice aimerait renforcer ses effectifs sur chacun de ses centres. « Nous avons un manque de bénévoles car la demande est croissante ! ».

Avant de rejoindre les équipes, les candidats suivent un parcours bien précis : entretien avec un psychologue, formation... La principale qualité recherchée est d'être à l'écoute des personnes malades et des aidants.



À l'évidence, l'accompagnement des personnes dans les unités de soins palliatifs se révèle très riche et nécessaire.

+ Infos : Les personnes intéressées peuvent directement contacter l'association par téléphone au 06 53 42 31 33. Celle-ci organise régulièrement des réunions d'information ouvertes à tous. Rendez-vous sur www.aspfondatrice.org

Un nouveau lieu ressource sur la lutte contre l'exclusion

En mars 2018, au lendemain de la première Nuit de la Solidarité, la maire de Paris a annoncé la création de la Fabrique de la Solidarité, un lieu ressource et convivial sur la thématique de la lutte contre l'exclusion.

GÉRÉE PAR LE CASVP, la Fabrique de la Solidarité ouvrira ses portes au cours du printemps. Un café solidaire, un espace de lecture et de jeux, une salle de formation et de conférence, ou encore un espace d'exposition : voici un aperçu des activités qui seront proposées dans ce lieu co-construit par les Parisiens avec et sans-abri, et par les professionnels institutionnels et associatifs de la lutte contre l'exclusion. Sans attendre son inauguration physique, la Fabrique de la Solidarité, en partenariat avec des associations (Samusocial, Le Carillon, Entourage, Emmaüs, Aurore, Armée du Salut, ADSF, Relais Logement, Les Restos du Cœur), a organisé des formations sur le « b.a-ba de la lutte contre l'exclusion ». Depuis novembre dernier, près de 500 Parisiens ont été formés et ont rejoint la communauté des « Volontaires de la Solidarité » : des citoyens sensibilisés qui ont changé de regard et qui ont les clés pour agir auprès des personnes sans-abri. À l'issue de ces formations, un mini-forum était organisé pour permettre aux participants de rencontrer les référents associatifs et de s'inscrire à des missions concrètes. Par ailleurs, la Fabrique de la Solidarité a mis en place un programme d'activités solidaires dans le cadre de la Nuit de la Solidarité 2019. Une vingtaine de structures associatives et de Maisons de la vie associative et citoyenne ont ouvert leurs portes. Plus de 400 Parisiennes et Parisiens ont ainsi pris part à cette mobilisation citoyenne.

Pour en savoir plus sur les prochains événements > la page dédiée sur Paris.fr

Parisculteurs

De nouveaux sites pour l'agriculture urbaine

Avec pour objectif d'atteindre une trentaine d'hectares consacrés à l'agriculture urbaine, la mairie de Paris a lancé le 28 janvier dernier la saison 3 de l'appel à projets Parisculteurs.

CETTE ANNÉE, 32 nouveaux sites représentant 5,8 hectares sont proposés en toiture, en sous-sol et au sol afin de développer des projets d'agriculture urbaine. Des lieux mis à la disposition par la municipalité ou par des partenaires publics ou privés. Pénélope Komitès, adjointe à la maire, chargée des espaces verts, de la nature en ville, de la biodiversité, de l'agriculture urbaine et des affaires funéraires, a intégré deux espaces proposés par le CASVP sur les trente-deux nouveaux sites dédiés à des projets d'agriculture urbaine dans Paris et sa périphérie. Il s'agit de 500 m² de jardin de l'Ehpad Furtado Heine (14^e) et de 400 m² de jardin de la résidence les Ternes (17^e).



C'est depuis le Pavillon de l'Arsenal qu'a été lancée l'édition 2019

Hors les murs

« Avec ce troisième appel à projets Parisculteurs, nous n'invitons plus seulement la nature en ville ; nous lui permettons de s'y enraciner ! », a déclaré la maire Anne Hidalgo. Les agriculteurs, jardiniers, paysagistes ou entrepreneurs ont jusqu'au 19 avril pour déposer leur projet. À l'occasion de cette nouvelle édition, les Parisculteurs s'installent également à l'extérieur de Paris grâce à un partenariat avec le Conseil départemental de Seine-Saint-Denis. Huit communes de la métropole du Grand Paris sont concernées.

Sur les précédentes saisons de Parisculteurs, seize sites ont été mis en culture. Trente-et-un autres doivent suivre en 2019 et huit autres en 2020. Une fois tous ces hectares cultivés, on estime la production annuelle à 1 240 tonnes de fruits, légumes, champignons, aromates et 1,3 millions de plants produits. S'ajouteront aussi du poisson, du miel, du safran, des fleurs comestibles, ou encore du houblon. D'ici l'an prochain, la capitale s'est fixée pour objectif d'atteindre une trentaine d'hectares consacrés à l'agriculture urbaine.

+ Infos : www.parisculteurs.paris



Téléthon 2018

Succès pour les trois Ehpad

UNE JOURNÉE DE SOINS et de rires pour les équipes et les résidents... Pour la première fois, trois Ehpad du CASVP ont pris part au Téléthon, événement caritatif et populaire sans équivalent, qui s'est tenu comme chaque année au mois de décembre. En partenariat avec les associations Montmartre à la une et Papy-Boom, les établissements Annie Girardot, Anselme Payen et Huguette Valsecchi ont œuvré pour la réussite de cette 32^e édition. De nombreuses animations ont été mises en place pour collecter des dons afin de financer des projets de recherche sur les maladies génétiques neuromusculaires. Au programme : petit-déjeuner, séance coiffure, vente de bijoux, atelier massage et bien-être, concert, loto... Plus de 1 100 € ont ainsi été collectés. Le rendez-vous est d'ores et déjà pris pour renouveler l'expérience fin 2019 !

Prendre soin de sa santé pour prévenir un AVC

UNE DIFFICULTÉ À PARLER ? Une paralysie du bras, du visage ? Une faiblesse d'un côté du corps ? C'est peut-être un accident vasculaire cérébral... Un AVC, ou attaque cérébrale, est une défaillance de la circulation du sang qui affecte une région plus ou moins importante du cerveau. Il survient à la suite de l'obstruction ou de la rupture d'un vaisseau sanguin et provoque la mort des cellules nerveuses, qui sont privées d'oxygène et des éléments nutritifs essentiels à leurs fonctions. Pour l'éviter, des comportements et des gestes simples sont à adopter :

- faites vérifier votre tension et votre pouls régulièrement,
- pratiquer une activité physique régulière,
- adopter une alimentation équilibrée et pauvre en sel (voir notre dossier page 8),
- en cas de traitement contre la tension ou pour stabiliser le rythme cardiaque, bien respecter les prescriptions.

N'attendez pas de faire un AVC, parlez-en à votre médecin !

Grande vitesse ferroviaire

• Jusqu'au 18 août

Maquettes, jeux interactifs, simulateur de TGV, vidéos, ou encore quiz : cette exposition propose de découvrir, sur 700 m², quelques-uns des défis techniques relevés pour atteindre la grande vitesse ferroviaire. Née au Japon dans les années 1960, symbole de modernité comme de sécurité, la grande vitesse ferroviaire n'a cessé de se développer depuis. Dès les années 1980, la France s'est illustrée dans ce domaine. Elle détient toujours le record du monde de vitesse sur rail avec 574,8 km/h établi par un TGV, il y a un peu plus de dix ans. En introduction, l'exposition propose aux visiteurs une immersion dans l'univers de la grande vitesse ferroviaire et leur permet de revivre le record mondial de vitesse de 2007. Pour remporter le défi de la mobilité internationale, le train doit être en mesure de passer d'un réseau à l'autre et de traverser les frontières. Après avoir effectué un tour du monde de la mobilité ferroviaire, le visiteur est invité à relever trois défis.

Le public découvre également trois installations artistiques issues de l'exposition collective *Tous les trains sont des horloges*. Entre contemplation et vitesse, technologie et poésie, des artistes aux univers différents s'inspirent des voyages en train et des différentes expériences spatio-temporelles qu'ils procurent. Défilement des paysages, accélération des images, ambiances sonores, le visiteur peut ressentir la puissance et l'inertie de ces machines, tout en éprouvant la sensation d'être à la fois immobile et en mouvement.

CITÉ DES SCIENCES ET DE L'INDUSTRIE

30, avenue Corentin Cariou — Paris, 19^e

Ouvert tous les jours, sauf le lundi, de 10 h à 18 h, et jusqu'à 19 h le dimanche.

+ Infos : cite-sciences.fr



Monstres, Mangas et Murakami

• Jusqu'au 22 septembre

Cette exposition propose un parcours interactif permettant de découvrir en s'amusant les *yōkai*, créatures surnaturelles issues du folklore japonais. La scène artistique japonaise se nourrit de multiples influences et cultures. Si elle repose sur une tradition millénaire, elle a également face à elle le miroir de la culture manga, animée et de jeux vidéo.

La richesse de l'imaginaire manga, ses codes tout comme ses personnages atypiques parfois terrifiants, burlesques, parfois mignons « kawaiï », imprègnent en effet les œuvres de nombreux artistes contemporains japonais. C'est cette influence que l'exposition s'attache à présenter au fil d'une scénographie adaptée aux différents publics, de 3 à 103 ans. Une sélection d'œuvres de Murakami Takashi, de son collectif artistique la Kaikai Kiki, comme : Aoshima Chiho, Aya Takano, Mr... est exposée aux côtés de planches originales de mangas ainsi que de figurines et autres objets issus de la pop culture.



Cette sélection fait face à des œuvres de la culture traditionnelle japonaise : Emaki, Aquarelles, estampes, masques...

Les inspirations occidentales comme celles d'Andy Warhol sont également représentées. Différents thèmes tels que l'urbanisation et les robots, la nature, les animaux fantastiques ou réels comme les *yōkai*, les fantômes sont abordés. En contre-champ, l'esthétique Kawai est également évoquée à travers un parcours fantastique et initiatique.

LE MUSÉE EN HERBE

23, rue de L'Arbre-Sec - Paris, 1^{er}

Ouvert du lundi au dimanche de 10 h à 19 h, avec nocturne le jeudi jusqu'à 21 h.

+ Infos : museeenherbe.com

Les sorties cinéma du printemps Notre sélection de films

• 20 mars

Us de Jordan Peele avec Lupita Nyong'o, Winston Duke et Elisabeth Moss

• 27 mars

Dumbo de Tim Burton avec Colin Farrell, Michael Buffer et Eva Green

• 3 avril

Shazam ! de David F. Sandberg avec Zachary Levi et Asher Angel

• 10 avril

Tanguy 2 d'Etienne Chatiliez avec André Dussollier, Sabine Azéma et Éric Berger

• 17 avril

Raoul Taburin de Pierre Godeau avec Édouard Baer et Benoît Poelvoorde

• 24 avril

Avengers 4 : Endgame d'Anthony et Joe Russo avec Robert Downey Jr., Chris Evans et Scarlett Johansson

• 1^{er} mai

Nous finissons ensemble de Guillaume Canet avec Marion Cotillard et François Cluzet

• 8 mai

Hellboy de Neil Marshall avec David Harbour

• 22 mai

John Wick 3 de Chad Stahelski avec Keanu Reeves et Halle Berry

• 29 mai

Rocketman de Dexter Fletcher avec Taron Egerton et Jamie Bell

• 5 juin

Godzilla 2 : Roi des Monstres de Michael Dougherty avec Millie Bobby Brown

• 12 juin

Men in Black International avec Tessa Thompson et Chris Hemsworth

Paris en compagnie

Aider les aînés à se déplacer

La Ville a lancé Paris en compagnie, un service gratuit d'accompagnement des seniors. L'objectif est de créer du lien en sortant les personnes âgées de l'isolement et en les incitant à participer à la vie de leur quartier.



UN CONSTAT ALARMANT : plus de 175 000 aînés vivent seuls à Paris et sont susceptibles de perte d'autonomie. La plateforme Paris en compagnie permet aux personnes de plus de 65 ans d'être accompagnées gratuitement dans des déplacements liés à leur vie quotidienne, à hauteur d'une fois par semaine et pour une durée allant jusqu'à quatre heures.

Promenades, petites courses, rendez-vous chez le médecin... Ces sorties peuvent se

faire à pied ou en transports en commun, dans Paris intra-muros. Cependant, le service ne concerne pas l'accompagnement à la banque, assuré par des inspecteurs de sécurité de la Ville de Paris. Les accompagnateurs sont des habitants volontaires qui, après avoir suivi une formation, peuvent s'inscrire en tant que bénévoles sur l'application mobile Paris en compagnie. Ils sont alors informés, grâce à la géolocalisation, des besoins des personnes âgées autour d'eux.

Financé par la municipalité, ce dispositif innovant est animé par les associations Autonomie Paris Saint-Jacques, Les Petits Frères des Pauvres et Lulu dans ma rue.

+ Infos : pour vous inscrire, www.parisencompagnie.org ou au 01 85 74 75 76 (du lundi au samedi de 14 h à 19 h)



© Erwan Floch

L'éclairage de Galla Bridier

Adjointe à la maire de Paris chargée des seniors et de l'autonomie

NOUS AVONS À CŒUR que Paris soit une ville bienveillante et solidaire envers tous les citoyens, quel que soit leur âge. **Paris en Compagnie** est

bien plus qu'un service d'accompagnement et de lutte contre l'isolement : en faisant appel à des bénévoles, nous impulsions de nouvelles rencontres, des moments de partage et de convivialité. C'est par des démarches comme celle-ci que l'on vit mieux ensemble.

Ce dispositif n'aurait pas été possible sans l'engagement très fort des associations. C'est pourquoi, nous tenons à remercier sincèrement Autonomie Paris Saint-Jacques, les Petits Frères des Pauvres et Lulu dans ma rue, qui ont une grande expérience de l'action sociale et de la solidarité en faveur de nos aînés.

La capitale compte plus de 470 000 seniors, soit un cinquième de la population locale. En 2040, ils représenteront un quart des Parisiens. Face à ces enjeux démographiques, et afin de permettre à chacun de bien vieillir, un Schéma seniors 2017-2021 a notamment été mis en place, véritable stratégie municipale en faveur de nos aînés et qui se décline en une quarantaine d'actions concrètes.

Enfin, la maire a instauré depuis juin 2018 la gratuité intégrale du Pass Paris Seniors pour les plus de 65 ans (sous conditions de ressources) et Pass Paris Access' pour les personnes en situation de handicap. Une mesure complémentaire de Paris en Compagnie, car elle facilite les déplacements des personnes âgées, tout en prévenant les situations d'isolement.

Bien manger, bien vivre

La santé est dans l'assiette. En effet, « bien manger » est synonyme de « bien vivre ». Les repas, par leur convivialité, entretiennent nos liens sociaux et nous permettent de découvrir d'autres cultures. Nos plats préférés sont aussi des facteurs de bien-être, et de réconfort tel que Proust le décrit avec sa madeleine...



© Designed by Freepik

B IEN MANGER est aussi la garantie d'être en bonne santé. Nous savons désormais que l'essentiel est d'équilibrer son alimentation et de combattre les idées préconçues comme « il faut moins manger lorsqu'on est âgé ».

La dénutrition toucherait une personne âgée sur dix à domicile. La Ville de Paris a développé différentes actions pour vous encourager à bien manger. Ainsi 44 restaurants Émeraude répartis dans la capitale proposent des repas savoureux et équilibrés. Des programmes sur la nutrition ont également été développés dans les clubs seniors, Université permanente... Pour en savoir plus, *Paris info seniors* a enquêté pour vous et a rencontré un médecin nutritionniste pour recueillir ses conseils pour bien manger et préserver sa santé.

Les conseils d'un médecin nutritionniste

Paris Info Seniors : Qu'est-ce que bien manger ?

Bien manger correspond à la consommation d'une nourriture variée et équilibrée en quantité suffisante. Nous connaissons le rôle de la nutrition en prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

Une bonne alimentation associée à des activités physiques adaptées permet de mieux vieillir et de limiter ou ralentir la perte d'autonomie. En effet, nous savons qu'une alimentation insuffisante en protéines (viandes, poissons, œufs, produits laitiers) est source de fonte musculaire, responsable en partie des chutes, et de diminution de nos défenses vis-à-vis des infections. De même, une alimentation carencée peut être à l'origine de troubles de la mémoire. Enfin, n'oublions pas l'importance de l'hydratation : avec l'âge, nos réserves d'eau diminuent et la sensation de soif est retardée.

Nous devenons plus sensibles à l'augmentation de la température extérieure et à la fièvre : le risque de déshydratation s'en trouve majoré et les symptômes étant au début peu typiques, le diagnostic peut s'en trouver retardé.

PIS : Quels conseils donnez-vous aux lecteurs ?

Le professeur Creff disait : « *Il faut manger de tout un peu et de peu assez* ». Ces conseils sont faciles à suivre, efficaces, mais surtout source de plaisir. Avec l'avancée en âge, le rendement de nos métabolismes est moins bon et à activité physique égale, il peut s'avérer nécessaire d'augmenter la ration calorique pour maintenir le poids. Sa réduction au-delà de l'âge de 75 ans est préjudiciable à la santé. Une surveillance mensuelle du poids est recommandée. Pour les mêmes raisons biologiques, nous devons veiller à varier notre alimentation, chaque nutriment apportant des éléments essentiels. Il n'y a pas d'aliment idéal mais tous concourent, par addition de leur vertu, au maintien d'une bonne santé. Lancé en janvier 2001, le programme national nutrition santé (PNNS), nous donne des repères de consommation :

- Cinq fruits et légumes par jour, qu'ils soient frais, en conserves ou surgelés ;
- Des produits céréaliers à chaque repas et selon son appétit ;
- De produits laitiers 3 à 4 fois par jour ;
- De la viande ou des poissons et produits de la pêche ou des œufs 2 fois par jour ;
- Les matières grasses – sans en abuser – rendront l'alimentation plus savoureuse et plus onctueuse. L'origine végétale sera privilégiée de même que la variété pour un apport optimum de substances essentielles. Il faut penser à rehausser le goût en utilisant des herbes aromatiques, des condiments et des épices ;
- Si le grignotage n'est pas recommandable, une collation (produit laitier + fruit par exemple) sera la bienvenue, lorsque l'appétit est réduit ;
- Une hydratation correcte apportant 1 litre à 1,5 litre de liquide chaque jour, sous forme d'eau, de potages, de tisanes, thé, café, lait, jus de fruits... La ration sera augmentée d'un demi-litre, en cas de fièvre par degré au-delà de 37° C et si la température extérieure dépasse 25° C ;
- La pratique régulière d'une activité physique, l'équivalent de 30 minutes de

marche quotidienne ;

- L'alimentation doit être un plaisir – de tous les sens – à partager : les plats doivent être beaux à avoir, plaisant à humer et agréables au goût.

PIS : Que pensez-vous des régimes ?

En dehors de prescriptions médicales, les régimes peuvent s'avérer dangereux. Quel que soit leur type, ils risquent d'induire une perte d'appétit et par voie de conséquence une dénutrition. La surveillance du poids devra donc être rigoureuse. Les régimes auto prescrits sont souvent infligés sans raison médicale. Ceux-ci sont très généralement non justifiés et à l'origine de déséquilibres et de carences. L'avis du médecin traitant permettra d'envisager une autre approche et de s'appuyer sur ses conseils pour diversifier les apports.



© Designed by Freepik

« Des apports alimentaires suffisants et variés et une hydratation correcte sont des éléments essentiels. »



Manger avec plaisir pour garder la forme !

A VEC L'ÂGE, les rythmes de vie se modifient. Comment adapter son alimentation ? Comment satisfaire ses besoins nutritionnels ? Comment conserver sa forme tout en se faisant plaisir ? Ce quiz est fait pour vous. À vos stylos !

Les affirmations suivantes sont-elles vraies ou fausses ?

- A** Avec l'âge, les besoins nutritionnels diminuent. Vrai Faux
- B** C'est normal, avec l'âge, d'avoir moins d'appétit. Vrai Faux
- C** Même si on n'aime plus la viande, il est important d'en manger. Vrai Faux
- D** Souvent avec l'âge, on ne ressent plus la soif. Vrai Faux
- E** Faire les courses et cuisiner est de plus en plus pénible. Vrai Faux
- F** Avec l'âge, l'activité physique ou la pratique d'un sport est moins nécessaire. Vrai Faux

Réponses
A-Faux/B-Ni vrai, ni faux/C-Vrai et faux/D-Vrai/E-Vrai et faux/F-Faux

Les restaurants Émeraude sur le grill

Il existe 44 restaurants Émeraude, gérés par le Centre d'action sociale de la Ville de Paris (CASVP) et répartis sur l'ensemble des arrondissements parisiens. Ils sont accessibles aux seniors et aux personnes adultes handicapées pour déjeuner. Ces derniers peuvent y consommer un repas équilibré préparé et servi sur place.

LES ÉTABLISSEMENTS sont des lieux de convivialité, permettant de créer et de consolider du lien social. Il est possible de s'y rendre avec des amis ou des membres de sa famille. Une cuisine simple et généreuse, contrôlée par des diététiciennes, y est réalisée par les chefs et les repas peuvent être adaptés aux régimes spécifiques. Les usagers ont la possibilité de commander le repas du soir, élaboré par un prestataire extérieur.

+ Infos : le guide sur les 44 restaurants Émeraude est disponible dans le CASVP de votre arrondissement, les mairies d'arrondissement et sur paris.fr



Andréa Coudert

Usagère du restaurant self-service Émeraude Saint-Éloi (12^e)

« Ça fait une dizaine d'années que je fréquente le restaurant Émeraude Saint-Éloi. C'est un ami qui m'en avait parlé... Je me sens très bien ici : la salle est grande et la vue agréable. Tous les midis, je sais que je vais retrouver les mêmes personnes à ma table et que je vais bien manger. Les cuisiniers ne cessent de nous proposer de nouvelles entrées, de nouveaux plats et de nouveaux desserts. Et désormais, depuis le passage au self-service, nous avons le choix de prendre soit la viande, soit le poisson. De plus, il y a des yaourts, du fromage blanc et d'autres desserts bio. La nourriture est saine et équilibrée avec toujours un légume ou un féculent. Enfin, nous sommes reçus aimablement par des serveurs extrêmement gentils et une directrice adorable. »



Catherine Pennequin

Usagère du restaurant Les Épinettes (17^e)

« Cela fait deux ans que je viens déjeuner une fois par semaine au restaurant Les Épinettes... Bénéficiaire d'une carte de la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH), j'ai accès aux restaurants Émeraude. Je me sens particulièrement à l'aise ici : la vue sur la végétation est sympathique et l'ambiance est calme. L'équipe de cuisine nous gâte avec un large choix de produits et une nourriture variée. Personnellement, je ne manque pas de demander un supplément de légumes quand je le souhaite, ainsi que le succulent potage proposé en hiver. Il y a quelques mois, le repas végétarien (lasagnes avec épinards et protéines de soja) a régalé mes papilles. Pour les personnes en mobilité réduite, les agents sont toujours présents dans la salle pour répondre à nos besoins ! »



Anne Marsollier

Cheffe de cuisine au restaurant Les Épinettes

« Grâce à des formations obligatoires que le service de la restauration nous permet de suivre, nous comprenons qu'il est impératif de consommer différemment. Par ailleurs, j'ai la chance de faire partie d'un groupe de travail qui réfléchit notamment par rapport à la lutte contre le gaspillage et qui établit des repas végétariens mensuels. La dernière fois, nous avons concocté des spaghettis bolognaise avec du soja protéiné qui ressemblait à de l'émincé de volaille... Et le succès a été au rendez-vous ! Chaque mois, avant de servir le repas végétarien, je n'hésite pas à aller la veille à la rencontre des usagers pour leur expliquer l'utilité de notre démarche. Le jour J, comme nous jouons sur les couleurs, les saveurs et le goût, les assiettes nous reviennent toujours vides ! Nos usagers sont ravis de pouvoir retrouver des produits qui ont plus de saveur. »



Frantz Rosine

Chef au restaurant Les Artistes (14^e)

« Nous sommes passés au biologique depuis plus de quatre ans, suite à une demande de la Ville de Paris. Nous proposons un produit bio au minimum par repas. Outre des produits frais, de saison et en circuit court, nous avons aussi de la viande bovine labellisée et certifiée française et du poisson issu de la pêche durable. Nos seniors du midi veulent des produits de qualité et sont très sensibles à ça. Nous nous réjouissons d'offrir des menus équilibrés qui sont préparés à la fois avec les cuisiniers et les diététiciennes du CASVP. Chaque jour, nous conseillons un menu à nos usagers pour leur permettre d'améliorer leur équilibre alimentaire. Depuis un an, nous avons mis en place le tri des déchets alimentaires. À vrai dire, c'est une fierté de savoir que nous participons à une démarche éco-responsable ! »

les restaurants Émeraude gourmandise & convivialité

Déjeuner sur place, petit-déjeuner et dîner à emporter

Retrouvez la dernière version du dépliant sur les 44 restaurants Émeraude dans le CASVP de votre arrondissement, les mairies d'arrondissement et sur paris.fr

Notre cuisine, votre plaisir

DES PLATS MAISON

cuisinés avec des produits régionaux, frais et de qualité.

Des menus élaborés

dans le respect d'une alimentation durable et saine.

Des recettes

à base de matière première brute dont la provenance et la qualité sont totalement maîtrisées.

DES PRODUITS LABELLISÉS ET CERTIFIÉS

français et sans OGM

Des viandes

Label rouge.

Des poissons

Pêche durable

Des œufs

issus exclusivement de l'élevage en plein air.

• Plus de 25 % des produits bio (légumes, féculents, laitages)

UN MENU VÉGÉTARIEN PROPOSÉ UNE FOIS PAR SEMAINE

afin de contribuer à l'essor d'une **alimentation plus responsable, moins énergivore.**

L'alimentation végétarienne basée sur des fruits, légumes, céréales et légumineuses exclut toute chair animale (viande, poisson)

Nos formules, votre choix

SÉRÉNITÉ



Service à table : installez-vous à la place de votre choix, le personnel de salle vient à votre rencontre vous présenter les menus du jour et vous servir.

RAPIDITÉ



Libre-service

composez vous-même votre menu, avec au choix entrée, plat, fromage et dessert.

Prenez place où vous le désirez, le personnel reste à votre service pour vous aider.

LIBERTÉ



Repas à emporter

rendez-vous dans le restaurant de votre choix, sélectionnez vos plats cuisinés.

Ils seront conditionnés pour vous permettre de les transporter facilement.



Le prix du repas est calculé en fonction du montant de votre imposition.

• Pour une personne percevant les minimas sociaux, le prix du déjeuner est de 3,05 €.

• Pour une personne dont le montant de l'impôt est inférieur à 380 €, le prix du déjeuner est de 5,38 €.

Découvrez votre nouveau guide
sur le stand de la Ville de Paris

au **Salon.....**
des seniors

MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI
3 | 4 | 5 | 6 AVRIL 2019
PARIS • PORTE DE VERSAILLES • HALL 4 • de 10h à 18h



Stand **C25**

[secteur Mes voyages Mes loisirs]

Porte de Versailles

Parc des Expositions

Hall 4

Des invitations
peuvent être retirées
dans les CASVP
d'arrondissement
ou téléchargées
directement sur le site

www.salondesseniors.com.