



SALON

# Manger sain pour demain !

## LA SCIENCE EN INTER-ACTION

Laissez-vous tenter par le salon interactif dédié à la **nutrition et au vieillissement en bonne santé** !



**RéseautAGE**  
Réseau Nutrition-Santé  
pour un vieillissement réussi

Entrée libre  
Inscription conseillée



*Ce salon vous est proposé par RéseautAGE, porté par INRAE et financé par la Conférence des financeurs 63.*

## Contenu des stands

### Stand 1 : Avec RéseautAGE, devenez acteur de votre santé... et de votre assiette !

Vous vous intéressez au lien entre alimentation et santé ? Et si vous pouviez aussi contribuer à la recherche ? Rejoignez RéseautAGE, le réseau Auvergnat de Recherche Participative en Nutrition-Santé pour échanger avec des experts, partager vos questions et idées, aider la recherche à avancer en participant à des études et des projets innovants.

### Stand 2 : Entrez dans les coulisses de la recherche clinique en nutrition !

Découvrez la recherche clinique en nutrition à travers un stand interactif, simple et accessible à toutes et à tous. Comment ça marche ? Tout le monde peut participer ? On y explique son fonctionnement, son importance, et les garanties de sécurité pour les participants.

### Stand 3 : Pour des Petit Déjeuners goûteux, sains et malins

Vous êtes plutôt « tartines pain-beurre-confiture avec du thé » ou « céréales lait/ biscuits accompagnés d'un verre de jus d'orange » ? Comment bien commencer votre journée avec un petit déjeuner sain, équilibré avec un budget modéré ? Nous vous proposons des dégustations, des jeux et des temps d'ateliers ludiques en groupe pour mieux comprendre comment apporter à votre corps ce dont il a besoin le matin.

Un espace de dégustations sera à votre disposition toute la journée avec pains, boissons, fromages, œufs, fruits secs, fruits frais... laissez-vous tenter et surprendre par la diversité des combinaisons possibles pour un petit déjeuner santé.

#### **Stand 4 : Tester vos connaissances en alimentation et activité physique : serez-vous le meilleur ? Pédalez : vous êtes sur la bonne voie !**

Il s'agit d'un jeu où vous devez répondre à 20 questions en pédalant à votre rythme. Cela prend quelques minutes et qui sait vous pourriez apprendre des informations pour conserver une bonne santé !

#### **Stand 5 : Muscles et alimentation végétalisée : le bon équilibre pour bien vieillir**

Trois ateliers ludiques sont proposés : des tests physiques pour évaluer la force musculaire, des mots-croisés sur l'alimentation végétale, et un quiz « Qui veut gagner des protéines » pour tester ses connaissances tout en reconstituant les muscles d'un personnage. Objectif : transmettre des conseils nutritionnels utiles et adaptés, en lien avec la santé musculaire et la végétalisation de l'alimentation.

#### **Stand 6 : Rôle de l'intestin et du microbiote qu'il héberge dans la santé**

L'intestin, bien plus qu'un organe de digestion, est un acteur clé de notre santé. Il transforme les aliments en nutriments, mais joue aussi de nombreux rôles méconnus grâce aux bactéries qu'il abrite. Sur notre stand, venez découvrir ces fonctions « secrètes », les mécanismes digestifs, notamment liés aux sucres, et l'importance du microbiote.

#### **Stand 7 : Parce que bien manger, ça commence par bien mâcher (Attention stand uniquement le matin 9h30 – 12h00 !)**

Atelier 1 : Découverte de la mastication : Que se passe-t-il vraiment dans votre bouche quand vous mâchez ? Saurez-vous reconnaître un aliment bien mastiqué ? Grâce à des petits jeux ou des expériences, cet atelier permet de découvrir comment la mastication et la salive facilite la déglutition et la digestion.

Atelier 2 : Testez votre mastication ! Un simple chewing-gum ou un papier encreur peut révéler votre capacité à bien mâcher. Cet atelier permettra de tester la fonction masticatoire avec des méthodes pratiques, telles qu'un chewing-gum ou du papier encreur, en quelques minutes.

Atelier 3 : Importance de la santé orale sur la fonction masticatoire Il est important de prendre soin de votre bouche pour mieux mastiquer ! Cet atelier permet de faire le lien entre la santé orale et la mastication. À travers une mise en situation interactive, les participants pourront associer différents types de bouche à leurs capacités masticatoires et aux adaptations alimentaires nécessaires pour maintenir un apport nutritionnel optimal.

#### **Stand 8 : Polyphénols des alliés pour votre santé**

Connaissez-vous les polyphénols ? Et pourtant vous en consommez certainement tous les jours. Mais en plus ou moins grande quantité selon vos choix alimentaires... Venez découvrir la diversité des polyphénols, leurs couleurs, leurs goûts, leurs odeurs, et dans quels aliments vous pouvez les trouver. Vous suivrez leur étonnant voyage dans notre corps et apprendrez leurs multiples effets bénéfiques pour nous aider à vieillir en bonne santé.