Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

Prévenir les chutes pour mieux vieillir : trois jours pour agir en Vaison Ventoux



Du 13 au 19 novembre 2025, trois communes du territoire Vaison Ventoux accueilleront un grand forum consacré à la prévention des chutes et au maintien de l'équilibre. Ateliers, conférences et animations rythmeront ces journées gratuites ouvertes à tous, dès 50 ans, pour apprendre à bien vieillir en santé et en mouvement. Tout le programme ici.

En organisant trois journées de rencontres autour de la prévention des chutes, la Communauté de communes Vaison Ventoux et ses nombreux partenaires médicaux, sociaux et associatifs entendent rappeler qu'il n'est jamais trop tôt pour adopter les bons réflexes. Du 13 au 19 novembre, Vaison-la-Romaine, Entrechaux et Saint-Roman-de-Malegarde deviendront les capitales du 'bien vieillir' et de l'équilibre retrouvé.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

Une priorité de santé publique
Chaque année, près de deux millions de Français de plus de 50 ans sont victimes de chutes, souvent aux conséquences lourdes, tant physiques que psychologiques ou sociales. Pourtant, une grande part de ces accidents pourrait être évitée. Une alimentation adaptée, une activité physique régulière, une meilleure connaissance de son corps et un environnement domestique sécurisé sont autant de leviers de prévention. C'est dans cette optique que les acteurs du territoire se mobilisent, inscrivant leur action dans le cadre du Plan national de prévention des chutes, afin d'offrir à chacun des outils concrets pour préserver sa forme et son autonomie.

Trois jours, trois lieux, un même objectif : bouger et comprendre
Jeudi 13 novembre à Vaison-la-Romaine, le coup d'envoi sera donné à l'Espace Culturel Patrick Fabre. Médecins, kinésithérapeutes, associations et intervenants animeront conférences et ateliers autour du mouvement, de la nutrition, de la fragilité et du rôle du médecin généraliste dans le maintien de l'autonomie. Des séances de Qi Gong, des ateliers de cuisine protéinée et des tests d'équilibre viendront ponctuer la journée.

Mardi 18 novembre à Entrechaux,
la prévention prendra une dimension plus pratique avec des parcours d'équilibre, des démonstrations de gymnastique adaptée et des conseils sur l'aménagement du logement. Les pompiers de Vaison-la-Romaine livreront leurs recommandations pour bien réagir en cas de chute, tandis que des spécialistes évoqueront les conséquences physiques et psychologiques de ces incidents souvent banalisés.

Mercredi 19 novembre à Saint-Roman-de-Malegarde
Enfin, mercredi 19 novembre à Saint-Roman-de-Malegarde, les participants découvriront le rôle clé de l'alimentation, de la podologie et des sens – notamment l'odorat – dans la stabilité corporelle et mentale. Là encore, Qi Gong et échanges conviviaux clôtureront cette série d'événements placés sous le signe du partage.

Une auberge espagnole pour tisser du lien
Parce que la convivialité participe aussi de la santé, chaque journée sera ponctuée d'un déjeuner 'auberge espagnole' : chacun apporte un plat, et la Communauté de communes offre pain, vin, eau et café. Une manière simple et chaleureuse de créer du lien, dans un esprit de solidarité et de proximité.

Agir ensemble pour mieux vieillir
Ces trois jours de forum incarnent une conviction forte : « les graines d'un vieillissement en bonne santé se sèment tôt », comme le rappelait Kofi Annan. Préserver son équilibre, c'est préserver sa liberté. À Vaison Ventoux, la santé se conjugue désormais au pluriel, avec des professionnels, des institutions et des citoyens unis autour d'un même défi : permettre à chacun de vieillir debout, actif et confiant.

Les infos pratiques
*J*eudi 13 novembre place François Cévert à Vaison-la-Romaine (Espace Culturel Patrick Fabre). Mardi 18 novembre, route de Mollans à Entrechaux (Salle des Fêtes, Espace 3 Rivières). Mercredi 19 novembre, Place de Verdun à Saint-Roman-de-Malegarde (Salle des Fêtes) Horaires : de 9h à 17h. Entrée libre et

Ecrit par le 18 novembre 2026

gratuite. Programme complet ici et sur www.vaison-ventoux.fr
Mireille Hurlin