

ARC-LÈS-GRAY

Nutrition adaptée pour bonne santé

Régulièrement des ateliers sont proposés sur le secteur graylois pour favoriser le bien vieillir à son domicile et pour le maintien de l'autonomie des habitants.

Un des derniers en date a concerné la nutrition dont l'importance reste importante en matière de santé et de qualité de vie. Il a été mis en place par Eliad dans les locaux de la mairie d'Arc-lès-Gray. En guise d'experte, la diététicienne Catherine Droz qui est intervenue dans le cadre du programme de préservation de l'autonomie des personnes âgées pour une action menée en en six séances pour faire de l'alimentation un atout tout en conservant « la notion de plaisir », indique-t-elle. Ainsi, l'intérêt est de reprendre sous forme de jeux les bases comme la « détermination des groupes d'aliments comme les produits laitiers, les graisses, les viande-poisson-oeufs ou encore les fruits et légumes » afin d'en apprendre plus sur les inté-



L'atelier a séduit les participants qui ont fait le plein d'informations.

rêts nutritionnels des uns et des autres. Un jeu pas si simple quand il s'agit ainsi de classer « les aliments dans les bons groupes comme la crème dans les graisses et les confitures dans les sucres alors que les compotes sont dans les fruits et la pizza un plat complet », illustrent les participants. L'occasion aussi de distiller quelques conseils pratiques pour les personnes âgées comme celles qui perdent la sensation de soif: « le jus de fruit est intéressant pour ces

personnes », plaide la diététicienne qui conseille aussi « de prendre son temps comme pour le chocolat, en le laissant fondre en bouche ce qui évite d'en manger trop », indique la spécialiste.

L'objectif des différents jeux est simple mais important, à savoir apporter des éléments de base sur l'alimentation pour bien maîtriser ce que chaque aliment apporte à l'organisme, en n'oubliant pas de manger de tout en proportion raisonnable

et adaptée à l'âge et aux besoins. Cette démarche de santé est d'ailleurs soutenue par l'agence régionale de Santé, la commune d'Arc-Lès-Gray et divers organismes.

Pour la dizaine de participants, c'est l'occasion aussi de poser des questions pour traquer les idées reçues mais aussi de se souvenir de l'importance d'avoir une activité physique en plus d'une alimentation adaptée, pas inutile en cette période de fêtes y compris lors des repas.

« Prendre son temps en laissant fondre en bouche le chocolat »
Catherine Droz,
diététicienne