



Saint-Loup-sur-Semouse

Marie-Pierre Julien-Clairet, diététicienne
nutritionniste à Nutriconseil-Eliad

« Bien manger, un atout
pour bien vieillir »

Qui a organisé cette conférence sur le thème du bien manger, un atout pour bien vieillir ?

J'anime cette conférence interactive proposée par Eliad, en partenariat avec le centre socioculturel de Saint-Loup-sur-Semouse, dans le cadre du programme régional de préservation de l'autonomie des personnes âgées. Cette conférence (gratuite bien sûr et ouverte à tous) a lieu ce jeudi 8 décembre, à 14 h, au centre socioculturel de

Saint-Loup-sur-Semouse.

À qui s'adresse cette conférence ?

À au moins deux générations, les 55-65 ans, les 80-90 ans, public cible, en lien bien sûr aux plus jeunes générations, notamment les enfants et petits-enfants des aînés. Tous sont les bienvenus.

Y a-t-il de mauvais aliments et comment prendre soin de soi ?

Ces thèmes seront abordés de manière dynamique. La nutrition

peut influencer favorablement le vieillissement naturel. Il faut prendre conscience de ses besoins et ne pas s'exposer à des déficits dommageables pour la santé. Nous sommes influencés par notre culture mais c'est aussi du bon sens. Nous devons être acteur de notre santé et savoir faire la part des choses. Je profiterai de cette rencontre pour évoquer ce que l'on entend dans les médias, afin que chacun puisse faire ensuite la part des choses, sur le vrai du faux. Les participants repartiront rassurés et comprendront que ce qu'ils font ce n'est pas si mauvais mais qu'il est néanmoins possible de modifier son rapport à l'alimentation, en fonction des modifications inhérentes au vieillissement.