

VERCEL-VILLEDIEU-LE-CAMP



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

**« A partir de 55 ans, pas de
retraite pour la fourchette ! »**

Vendredi 13 octobre à 14 h 30, salle de mairie, conférence-débat sur le thème « Bien manger, un atout pour bien vieillir » en partenariat avec le réseau de santé Doubs Central, animée par Eliad, proposée dans le cadre du Programme régional de préservation de l'autonomie des personnes âgées.

Pour être en meilleure santé et battre le record de Jeanne Calment, il y a des petits secrets comme pren-

dre soin de sa peau, avoir une activité physique, avoir recours à la chirurgie mais la santé passe aussi par notre assiette.

C'est ce que va démontrer la conférencière.

Quels messages allez-vous faire passer ?

On se soucie régulièrement du contenu de l'assiette des jeunes enfants, des ados, mais l'alimentation des seniors est souvent oubliée. Or le vieillissement est un processus

complexe. On ne se réveille par un jour vieux mais on commence à être "jeune vieux" à partir de 55 ans, avant d'être vieux puis très vieux.

Quelles sont les règles de base à observer ?

Certaines règles doivent être respectées car le corps consomme de plus en plus avec l'âge : manger 3 ou 4 fois par jour, se faire plaisir, éviter le grignotage, diversifier son alimentation, boire 1 à 1,5 l d'eau, avoir des apports suffisants en calcium pour préserver son capital osseux.

Pas de retraite pour la fourchette !

A qui s'adresse cette rencontre ?

A toutes les personnes de plus de 55 ans, les jeunes vieux car c'est à partir de cet âge que l'organisme change et ses besoins nutritionnels aussi, mais également les seniors et les seniors plus.