

L'Est Républicain (Doubs) | 11 septembre 2016

Bethoncourt Bien manger, un atout pour bien vieillir

Dernièrement et dans le cadre du Programme national nutrition-santé, l'Eliad (Ensemble pour le lien, l'innovation et l'accompagnement à domicile) a organisé en collaboration avec le CCAS local, une conférence sur le thème « Bien manger, un atout pour bien vieillir », à l'Espace Aubrac.

Une centaine de personnes du Pays de Montbéliard sont venues participer et échanger avec la diététicienne Marie-Pierre Julien-Clairet.

Des informations, des conseils pour améliorer la qualité de vie par l'alimentation ont été donnés. « À partir de 55 ans, le corps change et ses besoins aussi. Adopter une alimentation adaptée peut influencer favorablement le vieillissement naturel et peut réduire l'incidence de certaines pathologies liées à l'âge », a expliqué la diététicienne à l'auditoire.

« Concilier plaisir et santé,

c'est tout à fait possible, il n'y a pas de vraiment bons ou de mauvais aliments et aucun n'est interdit. Certains sont à privilégier et d'autres à limiter mais chaque famille d'aliments a sa place dans votre menu » a tenu à ajouter la professionnelle.

L'activité physique quotidienne est bénéfique, elle protège de certaines maladies (hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, diabète, ostéoporose...) prévient la prise de poids, préserve l'autonomie et maintient le capital musculaire.

Manger est une activité où s'expriment les goûts, la transmission des savoirs, le partage, la convivialité... Le plaisir de manger peut se conserver à tout âge, même lorsque l'on doit faire face à des changements liés au vieillissement.

Cette conférence sera suivie par des ateliers programmés les 22 et 29 septembre.



■ Un auditoire attentif aux conseils de la diététicienne Marie-Pierre Julien-Clairet.