

Saint-Vit Soixante personnes ont assisté à une conférence sur la nutrition pour les seniors

Bien manger pour garder la santé

Un programme de préservation de l'autonomie des seniors a été mis en place par la municipalité et le CCAS. Après une réunion d'informations sur l'équilibre et la prévention des chutes, l'agence régionale de santé de Franche-Comté (ARS) a tenu une conférence débat sur la nutrition lundi. A la salle des fêtes, une soixantaine de personnes ont assisté à cette conférence développée par Eliad sur le thème « Être bien dans son corps, bien manger, bien bouger, c'est lié ».

Adapter son alimentation avec trois repas et exercer une activité régulière, c'est la clé pour rester en forme. Concilier plaisir et santé, c'est tout à fait possible ! Il n'y a pas vraiment de bons ou mauvais aliments, certains sont à privilégier d'autres à limiter. Quelles que soient les activités, il est



■ Une soixantaine de personnes ont assisté à la conférence.

nécessaire de conserver le rythme du petit-déjeuner, déjeuner et dîner. Une collation dans la matinée ou la soirée n'est pas interdite. Les intervenants ont apporté des précisions sur la désormais célèbre recommandation « Mangez au moins cinq fruits et légumes par

jour » : cela peut être une assiette de légumes cuits, de soupe, de compote ou un verre de jus de fruit. Et il ne faut pas oublier le pain et les féculents, selon l'appétit, qui sont une source d'énergie indispensable.


Les produits laitiers sont la principale source de calcium, qui permet de conser-

ver des os solides et ainsi lutter contre l'ostéoporose.

Quant aux besoins en protéines, ils augmentent d'environ 20 % avec l'âge. Alors viande, poisson et œufs sont à consommer alternativement une à deux fois par jour.

A l'inverse, mieux vaut limiter le beurre, le colza, le soja en cuisson à hautes températures, les produits sucrés et le sel qui peut entraîner des problèmes d'hypertension artérielle.

Enfin, il est important de pratiquer des sorties physiques quotidiennes sans trop forcer (30 minutes de marche rapide) pour protéger des maladies artérielles, cardiovasculaires, la prise de poids et préserver le capital musculaire.

 Pour les personnes qui n'ont pu se déplacer, conseils et renseignements sur www.personnesagees-fc.com