

L'Est Républicain (Belfort Montbéliard) | 20 octobre 2015

VOUJEAUCOURT

LES SENIORS INVITÉS À BIEN SE NOURRIR

20/10/2015 à 05:00



Une assistance attentive.

A l'intention des seniors à partir de 55 ans, le CCAS a organisé vendredi après-midi à la salle des fêtes une conférence sur la nutrition avec Eliad Nutriceils. Ceci dans le cadre du PPAPA, cofinancée par l'ARS et le GIE Impa.

Sur le thème « Bien manger, un atout pour bien vieillir » Marie-Pierre Julien-Clairet, diététicienne nutritionniste est intervenue. Pourquoi s'adresser aux personnes à partir de 55 ans ? Parce que le corps subit dès cet âge des modifications. Les effets du vieillissement demandent une adaptation. On entend « tout et n'importe quoi. Il faut faire la part des choses ». Se méfier d'internet qui informe mais aussi désinforme.

La conférencière parle des groupes d'aliments. Si on mange mal on met sa vie en danger. Manger 5 fruits et légumes par jour est devenu la norme préconisée depuis quelques années. Il faut des apports bénéfiques comme les fibres facilitant le transit intestinal, des sels minéraux (potassium, magnésium). Des vitamines C, provitamine A, des antioxydants. Marie-Pierre Juline-Clairet insiste sur le fait que l'on mange trop de produits industriels. Concernant les fibres, elle en souligne les effets bénéfiques dans la prévention de cancers, du diabète, des problèmes cardio-vasculaires. Mais dans tous les cas il faut suivre les conseils du médecin. A la fin de la réunion, les participants étaient invités à donner leur avis en répondant à un questionnaire. D'autre part, ils pouvaient s'inscrire à deux ateliers, les 2 et 16 novembre, de 9 h 30 à 11 h 30, salle des Trophées, sous la mairie.