

L'Est Républicain (Doubs) | 26 février 2018

Au-delà de 55 ans, consommez mieux

Avec l'âge, la priorité n'est pas de faire vite, mais de consommer mieux. Cinq fois deux heures de sensibilisation à la nutrition. Une séance sur l'activité physique, l'atelier nutrition animé par Catherine Droz, diététicienne et nutritionniste pour le compte d'Eliad (Association d'aide à domicile) s'adresse au plus de 55 ans.

La barre est symbolique, les problèmes d'alimentation peuvent se poser lors de tournants importants dans la vie, arrêt d'une activité professionnelle, perte d'un conjoint, d'amis... « Le plus souvent, ces ateliers préviennent la dénutrition, contrairement aux idées reçues, il ne faut pas manger moins lorsqu'on vieillit. Au contraire, il faut même augmenter la portion de protéines de 20 % », explique-t-elle. Pas question d'asséner des chiffres durant ces ateliers. « L'apprentissage est ludique, photolangages, quiz... L'objectif est de faire le point sur des connaissances, de tordre le cou aux idées reçues et de partager un moment de convivialité ».

Sur le fond, la recette est plutôt simple, « manger un peu de tout chaque jour ». La réalité physiologique, goût et odorat altérés, et psychique, solitude, rendent les cho-

ses moins aisées.

Les conséquences d'une mauvaise alimentation sont plus embêtantes : diabète, cholestérol, ostéoporose et autres difficultés. Les risques sont les mêmes à domicile qu'en institution, mais ils sont encore moins repérables à la maison. « Cet atelier propose des astuces simples, pour conjurer le manque d'appétit on peut fractionner les repas. Ajouter une collation dans la matinée et un goûter. On peut aussi enrichir un plat. A volume égal, une purée avec de la crème, du fromage et un œuf, apportera davantage qu'un écrasé de pommes de terre. Les protéines se trouvent tout simplement dans les sardines, le thon, le saumon, il suffit de cuire deux œufs. Ce qui reste primordial, c'est la notion de plaisir ».

Quel que soit l'âge, l'alimentation n'a pas cette seule fonction de nourrir le corps. La nourriture a une valeur symbolique, émotionnelle et culturelle, elle dit à la fois qui nous sommes, comment nous prenons soin de nous et de nos proches, alors bien sûr, cet atelier fait la part belle à la convivialité. La dernière séance permet des échanges de recettes et des dégustations de produits faits maisons.



Catherine Droz fait passer des messages importants en toute simplicité.

Il reste des places

L'atelier nutrition commence aujourd'hui lundi, mais il reste quelques places. Il a lieu à Besançon (Eliad, 41, rue Thomas-Edison) les 26 février, 5, 12, 19 et 26 mars et 3 avril, de 14 h à 16 h, destiné aux personnes de plus de 55 ans. Gratuit.

Demain mardi, un atelier Santé globale (6 séances), il s'agit d'une approche de la santé à travers différents thèmes : nutrition, sommeil, activité physique adaptée et relaxation. Début des séances le 27 février, puis les 6, 13, 20 et 27 mars et 3 avril, de 9h30 à 11h30, pour les plus de 60 ans. Gratuit.

Renseignements et inscriptions au 03 81 41 96 86.