

Fresne-Saint-Mamès Leçon de diététique pour les plus de 55 ans

La conférence-débat sur « Bien manger, un atout pour bien vieillir », animée par Marie-Pierre Julien-Clairet, diététicienne nutritionniste à Nutriceuseil-Eliad, s'est déroulée en salle de mairie devant une quinzaine de participants.

Ce rendez-vous était proposé à toutes les personnes âgées de plus de 55 ans. La nutritionniste a expliqué à l'aide d'un vidéoprojecteur les bonnes manières à adopter sur la nourriture consommée.

Depuis toujours, la nourriture de l'homme a fait l'objet de préceptes divers et variés ayant le même but : permettre à l'être humain, grâce à une nourriture adaptée, de vivre le plus longtemps possible en bonne santé.

Ce n'est que depuis décennies que l'on a pris conscience des interactions entre le vieillissement et la nutrition.

À partir de 55 ans, l'organisme change et ses besoins nutritionnels aussi. Il n'y a pas de bons ou mauvais ali-

ments, mais certains sont à privilégier et d'autres à limiter à cause de certaines pathologies liées à l'âge.

Cette conférence a duré environ deux heures trente et a été proposée par Eliad, en partenariat avec la mairie, dans le cadre du programme régional de la préservation de l'autonomie des personnes âgées avec le financement, de l'agence régionale de la santé de Franche-Comté, du GIE IMPA, de Réunica et de la CNRA-CI.

Un suivi pour les plus de 60 ans

Nutriceuseil, animé par Eliad, propose des suivis nutritionnels gratuits et confidentiels assurés à domicile par des diététiciennes pour les personnes âgées de plus de 60 ans. Ce dispositif réalise des formations à destination des professionnels du domicile et organise des animations collectives de prévention sur le thème de la nutrition.

Surfer www.eliad-ft.fr.



■ La conférence a attiré environ 15 personnes dans la salle de mairie vendredi.