

Valentigney

Un atout pour bien vieillir



■ Un public très attentif aux recommandations de Marie-Pierre Julien-Clairet de l'association Eliad.

Dernièrement à la salle de convivialité de la médiathèque, le CCAS avait invité les personnes âgées à une conférence sur la nutrition ayant pour thème « Bien manger, un atout pour bien vieillir », à laquelle assistaient Fabienne Finck, assistante sociale, Annie Perrin, adjointe et vice-présidente du CCAS, Christine Volpéi et Marie-Pierre Julien-Clairet, diététicienne nutritionniste de l'association Eliad, qui

pendant plus d'une heure est venue présenter l'alimentation recommandée suivant les informations nutritionnelles spécifiques pour les personnes de 55 ans et plus.

De nombreuses questions ont été posées de la part du public venu nombreux découvrir pour certains qu'à partir de la soixantaine, le mode de vie change.

Parmi celles-ci, plusieurs thèmes ont été choisis. No-

tre alimentation doit-elle changer ? Concilier plaisir et santé, est-ce tout à fait possible ? Y a-t-il de bons ou mauvais aliments ?

Un long débat très intéressant qui a amené à la conclusion que « certains aliments sont à privilégier et d'autres à limiter mais que chaque famille d'aliments a sa place dans le menu ».

La conférence s'est terminée par un petit goûter offert par le CCAS.