

Geneville

Bien manger, un atout pour bien vieillir



■ La nutritionniste a délivré des conseils simples à son auditoire.

Marie-Pierre Julien-Clairet, diététicienne nutritionniste à Nutriceuil/Eliad, a animé une conférence sur le thème « Bien manger pour bien vieillir » devant une vingtaine de personnes.

A partir de 55 ans, l'organisme change et ses besoins nutritionnels aussi. Il est important d'en tenir compte pour ne pas risquer des carences dommageables pour la santé. Contrairement aux idées reçues, il ne s'agit pas de supprimer certains aliments ou d'en ajouter d'autres mais plutôt de bien gérer les quantités indispensables à l'organisme.

Aucun aliment n'est interdit, il faut simplement manger équilibré. Grâce aux précieux conseils dispensés par Marie-Pierre Julien-Clairet, fibres, vitamines, protéines n'ont plus de secrets pour les participants même si certains d'entre eux semblaient déjà très au fait sur le sujet. Il ne faut également pas oublier de boire au minimum un litre d'eau chaque jour.

La conférence s'est achevée par un sympathique goûter composé de fruits divers et accompagné de boissons également à base de fruits.