

MANTOUCHE

Mieux manger pour mieux vieillir

« Lorsque l'on fait attention à son alimentation, on met des chances de son côté pour bien vieillir », a présenté Marie-Pierre Julien-Clairét, diététicienne nutritionniste chez Eliad, lors de la conférence-débat sur l'alimentation des séniors qui s'est déroulée dernièrement à la salle polyvalente de Mantoche.

Cette rencontre vient s'inscrire dans le cadre du programme de préservation de l'autonomie des personnes âgées (PPAPA) de Franche-Comté.

« Nous nous intéressons à la tranche qui débute à 55 ans car c'est à ce moment-là que le corps commence à se modifier », explique Mme Julien-Clairét.

Ceci dit, il n'y a pas d'aliment miracle ni de mauvais aliment. « Tout est dans la quantité et dans la fréquence », ajoute-t-elle. Surtout, ne pas manger des aliments isolés (ex : ne manger que des pommes...).

Le but de cette intervention, trouver un équilibre alimentaire, associer les aliments entre eux



La conférence-débat a permis à de nombreuses personnes de trouver des réponses à leurs questions concernant leur alimentation.

pour couvrir ses besoins.

« Aujourd'hui, nous ne parlons plus de poids, ce qui compte, c'est le volume », développe-t-elle.

La conférence-débat a permis de répondre à un certain nombre de questions :

« Je mange beaucoup de pain

durant les repas. Dois-je diminuer ma consommation ? », a-t-on pu entendre dans le public. Marie-Pierre Julien Clairét précise que « tant que le poids est stable et que l'alimentation est équilibrée, il n'y a pas de raison de diminuer la ration de pain ».