



« La sédentarité tue plus que la cigarette »

Dans le cadre de son forum seniors axé sur leur bien-être, la Jeune France a présenté jeudi le Programme Intégré d'équilibre dynamique (PIED) qu'elle mettra en œuvre à compter de janvier.

Vendredi, la Jeune France (JF) de Cholet a proposé un forum seniors sur le bien-être et les activités physiques. Outre la découverte des activités de l'association, l'idée était de présenter l'action PIED (Programme intégré d'équilibre dynamique) qu'elle va proposer, au travers de 12 séances, à partir de janvier prochain. « Cette action, réservée aux seniors, est menée en partenariat avec la Mutualité française et la fédération française Sport pour tous (FFSPT). Il s'agit d'une activité physique orientée sur l'équilibre et la prévention des chutes », indique Françoise Cholet, directrice de la JF.

Le point sur des idées reçues

Pour lancer le forum, deux thèmes ont été abordés. Le premier, les bienfaits de l'activité physique, a été traité par Anthony Chauviré, éducateur sportif à la FFSPT (49). « L'enjeu est de montrer que la sédentarité tue plus que la cigarette. La chaise prend trop de place dans la société. Bouger procure de bonnes sensations sur le bien-être physique, mental et social ». Le second, axé sur l'alimentation des



Cholet, Jeune France, jeudi. Les participants ont pu découvrir quelques ateliers : danse collective, coordination et adresse, renforcement musculaire, équilibre et prévention des chutes.

seniors, a été développé par Emeline Birot, diététicienne de l'association « Du pain sur la planche ». « L'objectif est de faire le point sur des idées reçues et détecter le vrai du faux à partir d'affirmations. Contrairement à ce que l'on entend souvent, l'huile d'olive n'est pas moins grasse que les

autres huiles. Elle a des qualités nutritionnelles eu égard aux maladies cardiovasculaires. Dire que les œufs sont déconseillés par rapport au cholestérol n'est plus d'actualité. » Les participants ont ensuite pu découvrir quelques ateliers : danse collective, coordination et adresse,

renforcement musculaire, équilibre et prévention des chutes.

Pour découvrir le programme de prévention des chutes, un atelier de présentation et d'inscription aura lieu le vendredi 10 janvier de 10 h 30 à 12 h dans les locaux du 50, rue Darmaillacq. Tél. 02 41 49 06 30.