



Les Mauges

Comment rester en forme après 60 ans

Montjean-sur-Loire (Mauges-sur-Loire) – Mercredi, une soixante d'ainés des résidences de Chalonnes, La Pommeraye et Montjean ont reçu les conseils avisés d'une diététicienne et d'un sportif.

Des résidents de Chalonnes, La Pommeraye et Montjean ont été réunis, mercredi, à la salle polyvalente. Proposant une conférence intitulée « Manger et bouger après 60 ans », les trois directrices ont voulu répondre à une question essentielle : comment maintenir le plus longtemps possible son autonomie ?

Isabelle Bourgeois, responsable de la résidence de l'Amandier à Montjean-sur-Loire, constate que « la moyenne d'âge des résidents dépasse désormais les 85 ans ». L'initiative avait donc pour but de sensibiliser à l'importance de l'hygiène de vie.

Réfléchir à ses habitudes alimentaires

Anais Legros, diététicienne du réseau Remmedia (Réseau d'accompagnement des maladies métaboliques et du diabète) a tout d'abord, à l'aide d'un diaporama, rappelé que si le nombre de seniors doublera en 2050, il est toujours possible de « prévenir certaines pathologies grâce à une alimentation plus saine ».

Face aux carences liées aux problèmes physiques, aux facteurs extérieurs ou à une mauvaise nutrition, la prévention reste primordiale. Le vieillissement est un processus naturel et il entraîne souvent une perte de masse musculaire, ostéoporose, dénutrition et déshydratation. Une bonne hygiène de vie est importante en gardant « le plaisir de manger ». L'assistance a ensuite été invitée à



Anais Legros, diététicienne, a répondu avec beaucoup de pédagogie aux nombreuses questions de l'auditoire.

CRÉDIT PHOTO: OUEST-FRANCE

répondre, grâce à des cartons de couleur verte ou rouge. Le nombre et la qualité des réactions ont prouvé l'intérêt porté par les résidents à leur alimentation.

Lutter contre la sédentarité

Dans une deuxième partie, Anthony Chevré, enseignant et chargé de mission à la Fédération française de

sport pour tous, a rappelé les bienfaits évidents de l'activité physique « qui réduit de 30 % le risque de cancer ».

Travaillant régulièrement avec des personnes de tout âge, en plus ou moins bonne forme, il conseille de réaliser un test de condition physique avant de « choisir l'activité adaptée ». Natation, marche, gym sur chaise ou

entraînement au maintien de l'équilibre, la palette des activités possible reste vaste. Avec un impératif, « se faire plaisir ».

En clôture de la conférence, les trois chefs cuisiniers proposaient un goûter composé de recettes originales pour faire découvrir de nouvelles saveurs et tenter de changer des habitudes alimentaires bien ancrées.