

Pour bien vieillir, apprenez à bien manger !

LE CATEAU-CAMBRÉSIS.

Ce mardi, dans le cadre de la Semaine du goût et de la Semaine bleue, le centre hospitalier du Cateau-Cambrésis, le Centre local d'information et de coordination (CLIC) du Catésis et la Mutuelle sociale agricole (MSA) organisent conjointement, un forum, gratuit et ouvert à tous. Ce forum intitulé « Animons les papy'lles » se tiendra toute la journée, au théâtre René-Ledieu.

Au menu : ateliers, stands et conférences.

Ce forum s'adresse aux particuliers et aux professionnels de santé qui prennent en charge les personnes âgées : auxiliaires de vie, services d'aide à domicile... Des professionnels attendront les visiteurs pour délivrer de nombreux conseils sur la nutrition au travers de stands d'information, des conférences et des ateliers...

De 10 h à 14 h 30, M^{mes} Martin et Quinchon, respectivement diététicienne et infirmière coordinatrice en gériatrie, et le docteur Gautret, médecin gériatre ; de 11 h à 15 h 30, M^{me} Carpentier, ergothérapeute, interviendront pour évoquer la nutrition des personnes âgées. Ils expliqueront l'évolution des besoins nutritionnels avec l'âge. Car à partir de 50 ans, bien couvrir ses besoins nutritionnels permet de retarder l'apparition de soucis de santé qui surviennent fréquemment avec l'âge : troubles digestifs, hypertension, fonte musculaire, ostéoporose, surpoids, maladies cardio-vasculaires...

Et en adoptant quelques réflexes simples, on peut mettre toutes les chances de son côté pour bien vieillir ! ■

Ce mardi 11 octobre, au théâtre René-Ledieu, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h.

