

# La Maison de l'autonomie alimente le débat

La Maison de l'Autonomie a proposé une conférence sur l'alimentation.

La Maison de l'autonomie (MDA) a proposé une conférence sur l'alimentation. Un sujet brûlant pour les seniors qui se sont regroupés au nombre de quatre-vingt-dix à la salle des fêtes pour y assister.

Diabète et cholestérol

C'est tout d'abord l'alimentation qui a été abordée, avec l'intervention d'une diététicienne. Nicole Leroy-Pichegru, l'infirmière de l'association, a ensuite parlé du diabète puis du cholestérol.

Deux problèmes de santé qu'à elle seule, une alimentation équilibrée peut éviter, voire même résoudre.

« À la rentrée de septembre, la MSA Perche Sud vous proposera des ateliers pratiques sur l'alimentation. Un formulaire d'inscription est à votre disposition », a-t-elle signalé.

Après avoir souligné l'importance d'une activité physique régulière qui, bien menée, peut reculer de sept ans l'âge de la perte d'autonomie, elle a proposé à chacun d'effectuer gratuitement un test de glycémie à [l'espace Diabète](#) et de se tourner vers le stand de la gymnastique d'Unverre.

Une collation bien en lien avec les conseils prodigués a été proposée par Marie-Claude Sarrazin et Céline Chenault, du CCAS, en présence de Françoise Thirard, adjointe aux associations et à l'événementiel. ■