

[Accueil](#) / [France - Monde](#) / [Société](#) / [Social](#)

Gourdon. France Alzheimer en Café mémoire

ABONNÉS 



13 participants aux Questions - Réponses avec les diététiciennes. Photo DDM Patrick Lelen



Social, Gourdon

Publié le 11/03/2023 à 05:12

[Écouter cet article](#)

Powered by ETX Studio

00:00/02:06

Une réunion d'échanges dédiée aux aidants de personnes atteintes d'Alzheimer et dénommé "Café mémoire" eut lieu ce lundi 6 mars à La Promenade. Le thème retenu fut "L'alimentation : parlons-en !"

Un café mémoire, c'est quoi ? Alors qu'il est souvent très difficile pour les familles de s'exprimer sur la maladie, les "Cafés mémoire" de France Alzheimer proposent un format chaleureux, dans un lieu propice à la rencontre et à l'échange. Autour d'un café, les participants partagent de l'information et tissent des liens entre eux.

Aidés par une psychologue, les bénévoles accueillent et animent ces rencontres. Des spécialistes peuvent être invités pour répondre à des questions sur la maladie, les aides financières, l'alimentation, etc.

Les aliments sont les premiers médicaments, ils apportent au corps l'énergie dont il a besoin pour être en bonne santé. Si les apports nutritionnels sont trop faibles, il y a risque de dénutrition.

C'est une maladie qui tue en silence. Elle toucherait 2 millions de personnes en France, dont 25 % sont des personnes de plus de 70 ans vivant seules, mais aussi très souvent des personnes souffrant de troubles cognitifs et de la mémoire.

Il est possible de l'éviter

Ce lundi : manger mieux, manger sain, réveiller la gourmandise de nos aînés fut débattu par les diététiciennes de l'hôpital Jean Coulon, Florence Bladou, Victoria Labruyère, et Fleur Bergamo, psychologue. Elles apporteront des réponses concrètes aux aidants familiaux souvent en difficulté face à leur parent qui ne mange pas assez. Les intervenantes ont amené des précisions sur l'équilibre alimentaire et de bons conseils, comme surveiller le poids, inciter à l'exercice physique pour conserver l'autonomie et éviter la perte de capacité musculaire, un apport suffisant en protéines (jambon, œuf, ananas, pour les diabétiques combiner légumes et féculents, produits sucrés seulement occasionnellement.

L'antenne de Gourdon, de France Alzheimer Lot, intervient en étroite collaboration avec la maison des aidants, la plate-forme de répit des aidants, portée par le centre hospitalier de Gourdon.

Pour plus d'info : francealzheimer.org/lot/qui-sommes-nous et suivre l'actualité sur facebook.com/profile.php. Contact : Tél. 05 65 20 00 70 ou alzheimer-46@wanadoo.fr.



Correspondant

Voir les commentaires

Réagir