

# La santé des seniors poitevins passe par un bon petit déjeuner et de l'activité physique



SENIORS - VIENNE



Une nutritionniste a distillé des conseils pour un bon petit déjeuner.

© (Photo NR-CP, Bastien Blandin)

Par Bastien BLANDIN

Publié le 08/03/2025 à 16:02, mis à jour le 08/03/2025 à 20:56

**Le dispositif Destination forme senior, porté par trois fédérations sportives, était à Poitiers ce samedi 8 mars 2025 pour promouvoir la pratique d'une activité physique.**

Certains osent le sauter malgré son indispensabilité. Le petit déjeuner lance la journée de la meilleure des manières et a une importance capitale dans l'hygiène de vie d'un sportif.

Le dispositif Destination forme senior le sait et le dit ! Initié par les fédérations régionales d'athlétisme, de badminton et de golf, ce dispositif organise des « Petits déjeuners pour la forme ». Après des ateliers à Tulle, Guéret et Limoges, le dispositif s'est retrouvé à Poitiers ce samedi 8 mars 2025.

## Des conseils pour le petit dej'

Trente Poitevins de plus de 55 ans s'y sont inscrits. Le rendez-vous a démarré par la prise d'un bon petit déjeuner sous les conseils d'une nutritionniste. « *Des astuces intéressantes qui permettent de comprendre l'importance des fibres et glucides pour le sport* » observe Catherine, inscrite par le biais de son engagement à l'Ufolep.

> À LIRE AUSSI. [Le petit-déjeuner sain, un essentiel pour garder la forme](#)

Des propos complétés par ceux de Vincent. Le retraité pratique le badminton et s'est inscrit pour « *savoir si [je] m'alimente bien, en tant que personne cardiaque et diabétique* ». Il en ressortira avec de précieux conseils et l'envie de consommer plus de beurre de cacahuètes, utile pour ses acides gras.

## Des sessions sportives offertes

La matinée s'est poursuivie par une conférence sur les bienfaits de l'activité physique. Puis, après les mots, l'application. Les trente sportifs seniors ont pratiqué du badminton, du golf et de la marche nordique.

Des initiations qui seront poursuivies à l'avenir par plusieurs « Rendez-vous de la forme » proposés par le dispositif. Il s'agit ici de permettre aux seniors d'approfondir la pratique des trois disciplines dans des associations locales. L'Epa 86 et le comité départemental de badminton accueilleront les seniors volontaires pour des sessions sportives et gratuites.