

Assiette et baskets... duo gagnant

Chaque année, la Mutualité française de Corse, en partenariat avec l'Union des mutuelles Corse santé, propose à ceux qui le souhaitent de faire le point sur leurs habitudes alimentaires et leur activité physique.

A soixante ans, Martine Pedano, retraitée de l'Education nationale, est active. « Mon mari et moi avons toujours fait du sport et nous sommes découvert une passion pour le Pilates. Pour autant, je n'ai jamais cessé de surveiller mon poids, ayant un problème de rétention d'eau. » Face à elle, Souad Sartori-Ghazali est attentive. La diététicienne de Ghisonaccia, officiant les lundis après-midi et mercredis à Bastia pour le compte de l'Umcs, sait qu'un diagnostic ne peut se passer de ce temps d'écoute initial. « Buvez-vous ? » interroge-t-elle, rappelant que toute insuffisance hydrique conduit le cerveau à commander au corps de stocker l'eau. « L'organisme a besoin de s'hydrater régulièrement. Mieux vaut 8 verres de 25 cl répartis sur la journée qu'un litre et demi en une ou deux fois. L'autre priorité, c'est la mastication. Lorsque vous avalez, les aliments en bouche doivent être devenus crémeux. Quant à l'activité physique, elle est essentielle, l'idéal étant d'y intégrer 35 à 40 minutes de marche à pied par jour, sans oublier de bien respirer ! »

La praticienne invite ensuite sa patiente à monter sur l'impédancemètre. Avant d'interpréter les données affichées par cette machine, capable de traverser les cellules pour « voir » à l'intérieur ou de déterminer quelle partie du corps s'avère trop sédentaire : « Ce qui m'intéresse n'est pas forcément le poids ou l'Imc. Vous avez un bon métabolisme de base. Pour ce qui est de la graisse viscérale, qui entoure les organes, elle se situe un peu au-dessus du souhaitable. Une enquête alimentaire permettra de situer les erreurs. »

A cette consultation, Martine, elle, a donc choisi de donner une suite. Cette adhérente à la Mgen fait partie des 13 personnes reçues le 18 avril à la Maison de la mutualité de Bastia dans le cadre de l'action « Mangez, bougez, c'est facile ! » initiée par la Mutualité française de Corse. Informée par mail, elle a pu prendre rendez-vous pour ce bilan personnalisé gratuit. Et se plier, en compagnie d'une animatrice prévention, à un petit test afin d'évaluer elle-même sa condition physique. Un outil de plus pour s'approprier sa santé. ●

E. M.