

**Nutrition et micronutrition
du 3ème et 4ème âge**

CHF 150.-/membre -
CHF 200.-/non-membre
- avec repas pris ou non -

par Dr Jacques Gardan
Médecin - Naturopathe

samedi 29 septembre 2012

9.00h—17.00h

Hôtel Alpha-Palmiers / Rue du Petit-Chêne 34 / 1003 Lausanne

Les personnes âgées ont un déficit physiologique en nutriment, ce qui est un inconvénient pour lutter contre le stress oxydant lié au vieillissement.

La sarcopénie est un des marqueurs les plus fiables du vieillissement, il est en rapport avec le métabolisme des protéines.

De plus, ces personnes sont, pour la plupart, multimédicamenteuses, ce qui ne favorise pas un statut optimal en nutriment.

Pour toutes ces raisons, la nutrition est un thème majeur pour cet âge.

De plus, cette dernière devra souvent être soutenue par une supplémentation micronutritionnelle.

Nous envisagerons aussi ce thème.