

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Berne, le 28 septembre 2022

Les professionnel·les de la nutrition parlent d'os et de muscles

Les os sont l'armature de notre corps et les muscles leur permettent de bouger. Ensemble, ils forment un tout. Les os et les muscles étaient justement au cœur du symposium dédié à l'alimentation d'aujourd'hui. La manifestation, qui s'est déroulée le 27 septembre à Lausanne, était organisée par Swissmilk, en collaboration avec l'Association suisse des diététicien·nes (ASDD).

Quelque 200 os composent notre armature. Ils nous confèrent notre stabilité, mais renferment également des nutriments et minéraux essentiels. Plus l'ossature est consolidée durant l'enfance, plus longtemps on profitera de ce capital. Les muscles, quant à eux, stockent les protéines corporelles, permettent aux os de bouger et nous donnent de la force. Tout comme les os, les muscles s'atrophient s'ils ne bougent pas assez ou ne reçoivent pas suffisamment de nutriments. Lors du symposium, des spécialistes ont présenté différents aspects des deux éléments de notre corps que sont les os et les muscles.

Un programme complet

Quelque 55 personnes ont profité de cette occasion pour recevoir des informations de première main. Des experts et expertes de renom ont notamment parlé des muscles et des os dans le cadre d'une alimentation végétane ou végétarienne, ou encore des besoins nutritionnels en cas d'atrophie musculaire, de perte de poids et de convalescence. Xavier Metry, d'UNIK Sports Bern, a proposé des exercices entre les exposés afin de faire bouger les participant·es. Le symposium était animé et organisé par Séverine Chedel (diététicienne HES ASDD) et Susann Wittenberg (Swissmilk).

Intervenant·es et thèmes abordés

- **Maria Papageorgiou, Geneva University Hospitals:** Os: quels nutriments jouent un rôle dans la solidité des os, la prévention de l'ostéoporose? Quelles sont les pathologies osseuses et leur traitement?
- **Anna Stitelmann, physiothérapeute, Hesge:** Os, muscles et activité physique
- **Prof. Patrizia D'Amelio, médecin cheffe, service de gériatrie, responsable de l'unité SAS:** Nourrir les muscles et les os pour vieillir en bonne santé
- **Nathalie Jacquelin-Ravel, Centre de Gastroentérologie Beaulieu:** Muscles: quels besoins nutritionnels en cas de fonte musculaire, perte de poids, convalescence
- **Nicolas Parel, diététicien, Teamnutrition.ch:** Muscles et os chez les végétariens/végétaliens
- **Boris Gojanovic, Hôpital de la Tour, Genève:** Os-muscles et sport

- **Prof. Kurth Hostettmann:** L'inflammation et la santé des os et des muscles

Prochains symposiums

Le 29 août dernier a eu lieu à Berne un symposium sur l'alimentation qui a rassemblé 130 participant·es de Suisse alémanique. L'intérêt pour les thèmes de la santé et de l'alimentation est toujours aussi grand. Une nouvelle édition est donc d'ores et déjà programmée pour 2023. Les dates des prochains symposiums en Suisse romande et alémanique seront communiquées le plus vite possible.

Tous les exposés sont mis à la disposition du public sur la page suivante:
[Symposium sur l'alimentation d'aujourd'hui | Swissmilk](#)

Renseignements:

Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk
symposiumfr@swissmilk.ch

Reto Burkhardt, responsable Communication PSL

079 285 51 01

2962 signes (espaces comprises)