

# Les clés du bien vieillir



### Ce qui vous attend

Découvrez l'impact de la nutrition sur le processus de vieillissement lors de notre conférence.

Apprenez comment une alimentation adaptée peut contribuer à maintenir la santé et la vitalité à mesure que nous vieillissons, offrant des perspectives précieuses pour une vie plus saine et une santé préservée.

### Description

Plusieurs études soulignent le lien entre nutrition et santé chez les personnes âgées.

La nutrition influence la durée et la qualité de vie, la nutrition est donc un élément clef pour un vieillissement harmonieux. Notre conférence vous apportera toutes les informations essentielles.

### Objectifs

- **Comprendre** les changements physiologiques dû au vieillissement pour adapter l'alimentation quotidienne
- **Comprendre** ce qu'est la dénutrition et son impact sur la santé des séniors pour adapter les repas
- **Découvrir** les micro-nutriments essentiels pour bien-vieillir



### Les + pédagogiques

- Accompagnement par le diététicien et interaction tout le long de la conférence via des quiz
- Acquisition des connaissances sur les changements liés au vieillissement et l'adaptation de l'alimentation
- Remise du support de formation, livret dénutrition, fiche équilibre alimentaire



Un diététicien-nutritionniste est un professionnel de santé

- + Son rôle est de donner des conseils basés sur des **recommandations scientifiques et officielles**
- + C'est avant tout un passionné du « **bien manger pour mieux vivre** » au quotidien
- + Il sera présent pour répondre à toutes vos questions



**Durée :**  
1h30



Atelier animé par un **diététicien**



**Participants :**  
tout public

### Informations et contact

[conseil@saveursetvie.fr](mailto:conseil@saveursetvie.fr)  
[www.saveuretvie.fr](http://www.saveuretvie.fr)