

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Berne, le 11 septembre 2024

## Des expert-es en nutrition réunis autour du thème "manger et boire sainement à toutes les étapes de la vie"

Tout au long de notre vie, l'alimentation pose les bases de notre santé et sert de traitement en cas de maladie. Le 10 septembre 2024, le symposium annuel de Swissmilk sur la nutrition a été consacré au thème "De la purée de carottes à l'assiette des seniors". L'événement, reconnu et certifié par l'Association suisse des diététicien-ne-s (ASDD), a suscité un grand intérêt.

Au cours de notre vie, nous sommes régulièrement confrontés à des questions liées à l'alimentation. Quels sont les besoins d'une femme enceinte? Que faire lorsqu'un nourrisson ne boit pas? Quelle est l'alimentation optimale pour un-e enfant atteint de mucoviscidose, d'épilepsie ou de TDAH? Comment les parents peuvent-ils gérer les habitudes de consommation de leurs adolescent-es? Quelle influence l'alimentation a-t-elle sur l'endométriose? Le comportement alimentaire peut-il aider à mieux vivre la ménopause? Peut-on vivre 100 ans grâce à de bonnes habitudes alimentaires? Lors du symposium, différents spécialistes ont parlé du thème passionnant de l'alimentation au cours des étapes de la vie et répondu à certaines de ces questions.

### Bien manger pour un mode de vie sain

Une soixantaine de personnes ont profité du symposium pour recevoir des informations de première main. Des expertes et experts de renom ont notamment abordé l'importance de l'alimentation et de l'activité physique à différents stades de vie. Après avoir énuméré les facteurs de risques pour un diabète gestationnel et les risques périnataux liés à celui-ci, la diététicienne Magali Andrey a rappelé l'importance de la prévention liée à l'alimentation et à l'activité physique avant et pendant la grossesse. La diététicienne et psychologue Mathilde Chappuis a précisé la différence entre néophobie alimentaire et ARFID (trouble de la restriction ou évitement de l'ingestion d'aliments). Elle a dressé les trois types d'ARFID et évoqué la prise en charge et le traitement des enfants concernés, notamment à l'appui de cas pratiques. Le Dr Jan Novy a quant à lui centré son exposé sur le rôle de l'alimentation, et en particulier de la diète cétogène, dans le traitement de l'épilepsie.

### Le rôle des protéines

L'après-midi, le Dr Boris Gojanovic a présenté différents aspects liés aux adolescent-es sportifs. Après avoir parlé des blessures et de leurs conséquences à l'âge adulte, il a rappelé l'importance du repos pour progresser dans son sport. Là aussi, l'alimentation est essentielle pour soutenir le sport et la croissance, en particulier l'apport protéique par l'alimentation (avant de se tourner vers les compléments). Le manque de protéines a par ailleurs été évoqué par la diététicienne Maaïke Kruseman comme un problème persistant chez les femmes. Son exposé, consacré aux femmes et à leurs cycles menstruels, a aussi mis en lumière l'importance d'avoir une activité physique, malgré les obstacles qui peuvent se dresser contre une pratique régulière chez les femmes.

## L'importance de bouger

Entre les exposés, les participant-es ont bénéficié d'interludes sportifs. Merlin Mast, instructeur de fitness à Berne, a montré, non sans humour, des exercices à reproduire. Le public l'a suivi de bon cœur et dans la bonne humeur. Le symposium était dirigé par Susann Wittenberg (Swissmilk), avec le soutien de Séverine Chédel (diététicienne HES ASDD).

Tous les exposés sont disponibles ici: [Symposium sur l'alimentation d'aujourd'hui | Swissmilk](#)

Le **26 août**, un symposium sur la nutrition a eu lieu en Suisse alémanique. Comme en Suisse romande, des intervenant-es de renom étaient présents, proposant une manifestation passionnante aux participant-es. Plus d'informations:

[https://www.swissmilk.ch/de/ernaehrungsfachleute/symposium/..](https://www.swissmilk.ch/de/ernaehrungsfachleute/symposium/)

## Prochains événements:

- Un symposium en ligne en allemand aura lieu le **jeudi 3 octobre** sur le thème "*Hommes, muscles et repas: la voie vers une alimentation optimale*". L'exposé sera présenté par Daniel Angst, responsable de service Gestion de la prévention chez l'assurance maladie SWICA. Plus d'informations: [Online-Symposium für Ernährungsfachleute | Swissmilk](#).
- Un symposium en ligne en français sera organisé le **lundi 2 décembre** sur le thème du végétarisme et végétalisme dans la famille. L'exposé sera présenté par Nicoletta Bianchi, diététicienne au Centre Périnatal & Famille, à Lausanne. Plus d'informations: [Symposium en ligne destiné aux professionnel·les de la nutrition | Swissmilk](#).

## Renseignements

Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie, Swissmilk  
Christa Brügger, responsable Communication de PSL

[symposium@swissmilk.ch](mailto:symposium@swissmilk.ch)  
[christa.bruegger@swissmilk.ch](mailto:christa.bruegger@swissmilk.ch)