

JOURNÉE SANTÉ

« Santé » vous bien !



Vendredi, 19 octobre 2018 (9 h à 15 h)

Restaurant l'Ancêtre,

5370, Chemin Chambly, Longueuil, Qué.

Coût : Membre : 10,00 \$ (Conférences et repas)

Non-membre : 25,00 \$ (Conférences et
coût réel du repas)



Optimiser son alimentation en vieillissant

Comment adapter son alimentation aux besoins du corps qui change en vieillissant? Cette conférence survolera les recommandations quant à l'apport en différents nutriments, comme les protéines, fibres, calcium, vitamine D, oméga-3, vitamine B12... La diminution des besoins énergétiques, le faible appétit et quelques autres problématiques seront également abordés. Ces trucs concrets et pratiques vous permettront de rester en santé le plus longtemps possible!

Karine Lamoureux, diététiste-nutritionniste au Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal

Vieillir en santé

Le livre de Denis Fortier, « 99 façons de prévenir les effets du vieillissement », a été publié au Québec, mais aussi en France, en Chine et à Taïwan.

La conférence s'en inspire, notamment en proposant des conseils et des exercices thérapeutiques qui préviennent certains aspects du vieillissement, comme l'arthrose, l'ostéoporose et la perte de force musculaire et d'équilibre.



Denis Fortier, physiothérapeute, conférencier, auteur, blogueur et chroniqueur radio et télé.

Aliments, plantes et suppléments pour vieillir en bonne santé



Antioxydants, nutraceutiques, superaliments, PSN, comment distinguer les réels éléments facteurs de santé accessibles et efficaces. Description des végétaux thérapeutiques sous toutes formes, les choisir et les consommer adéquatement sans se ruiner.

Anny Schneider, auteure et herboriste-thérapeute accréditée senior.

S'inscrire auprès de : Guylaine Beauchesne 450 464-3290

Chèque fait au nom de AREQ Richelieu-Yamaska

N.B. Tous les membres des secteurs sont membres paient 10\$

Date limite d'inscription, vendredi, 5 octobre 2018 (places limitées)