Ralentir le processus de vieillissement en mangeant mieux

Newsletter podcast

Anne-Catherine Barras est médecin-responsable de la nutrition à l'HFR. Selon elle, les seniors ont besoin de manger plus de bonnes choses.

"Quand on prend de l'âge, on a tendance à perdre du muscle. C'est un processus physiologique, donc c'est un processus normal de vieillissement" affirme-t-elle. Il existe toutefois des moyens de ralentir cette perte de muscle. En privilégiant les protéines, que l'on trouve dans la viande, dans les produits laitiers, les oeufs, les légumineuses, et en bougeant, on arrivera à "ralentir le processus de vieillissement", selon la médecin.

A écouter sur Frapp.

Service de communication
Spécialités
Étiquettes
On parle de nous