

# FAAG

Fondation pour la Formation des Aînées et des Aînés de Genève



## Les JEUDIS DE LA FAAG

**2 et 16 juin 2022, 14h30 - 16h30**

Auditorium de l'UOG – Place des Grottes 3, 1201 Genève

(Tenue et déroulement dans le respect des règles sanitaires, moments de convivialité et échanges informels à l'issue de chaque conférence)

### Vieillesse, alimentation, digestion et notre bien-être : vérités et mythes

En avançant en âge également nos intestins vieillissent, ce qui va de pair avec un appauvrissement du microbiote (de la flore intestinale) qui les peuple. Leur maintien en forme varie d'un individu à l'autre et n'est pas forcément lié à l'alimentation / au bien se nourrir. Elle résulte plutôt de l'interaction avec d'autres facteurs : attitudes et style de vie, activité physique régulière. Or actuellement beaucoup de fausses idées et solutions sont propagées à ce sujet.

Les deux JEUDIS de la FAAG visent à voir plus clair : mieux nous faire comprendre les complexes interactions en la matière et ce que nous pouvons faire pour rester en forme !

#### 1<sup>er</sup> JEUDI, 2 juin

#### Comprendre comment ça fonctionne et l'impact sur notre bien-être ... Prof. em. Dr Claude Pichard, Gastroentérologue FMH

Responsable entre 1988 et 2020 de l'Unité Nutrition des HUG, fondateur et co-président de l'Alliance européenne pour la santé et la nutrition, le prof. Pichard est toujours actif en cabinet et comme chercheur. Il est donc particulièrement bien placé pour faire le point sur ce sujet en pleine évolution et pour répondre à nos interrogations ainsi que sur l'adéquation de nos pratiques et de nos croyances.

#### 2<sup>ème</sup> JEUDI, 16 juin

#### Indigestions, flatulence, constipation, diarrhées, inflammations intestinales, incidences de médicaments : Comment prendre soin au mieux de notre métabolisme et transit ? Dre Caroline Bastid, cheffe de clinique, Service de gastro-entérologie et hépatologie HUG

Forte de son expérience clinique, la Dre Bastid nous parlera des problèmes auxquels nous sommes souvent confronté-es. Sont-ils graves ? Quels signes, quand il conviendra consulter ? Comment y remédier : hygiène (de vie), hydratation, alimentation, cures de probiotique, .... ? L'échange avec les participant-es permettra de connaître les pistes à prendre ou à éviter.

Avec le soutien de :

AVEC · LE · SOUTIEN  
· · · · · DE · LA  
VILLE · DE · GENÈVE



REPUBLIQUE  
ET CANTON  
DE GENÈVE

POST-TENEBRAS LUX