



Conférence

Martigny, jeudi 17 février à 14h30

Rhumatisme et alimentation

Vaincre la douleur par l'alimentation

Dr Pierre-Alain Buchard, spécialiste en médecine interne générale et en rhumatologie, ancien chef du service ambulatoire à la SUVA, Sion.

Chères Membres, chères Amies,

Le rhumatisme, thème générique qui recouvre 200 maladies, est la maladie numéro 1 en Suisse. Toutes les classes d'âge sont concernées selon le rapport 2020 de la Ligue suisse contre le rhumatisme. Pour les personnes atteintes, les répercussions se font sentir non seulement sur le plan physique, mais encore psychologique et social, suscitant aussi l'incompréhension de l'entourage quand la maladie n'est pas visible.

Il semble qu'il existe un lien tangible entre la survenue, l'entretien voire l'augmentation de nos douleurs et le type d'aliments que nous consommons quotidiennement.

Mais l'alimentation que l'on adopte peut aussi influencer positivement l'évolution des maladies rhumatismales, réduire le processus inflammatoire chronique, calmer les symptômes douloureux, améliorer notre mobilité.

Quel serait le régime anti-inflammatoire par excellence? Que devrait-on consommer tous les jours? Quels aliments devrait-on éviter?

Ne manquez pas cette nouvelle conférence du Dr Pierre-Alain Buchard, spécialiste en médecine interne générale et en rhumatologie, qui nous a déjà entretenues l'année dernière de l'os et de l'articulation face à l'âge. Cette invitation s'étend à vos conjoints et amies.

La conférence pourrait être annulée si les mesures sanitaires interdisent les rassemblements de personnes.

Forum elle Valais romand - Le comité

www.forumelle-valais.ch - www.forum-elle.ch
suite au verso >

✂ Bulletin d'inscription ✂

Conférence «Rhumatisme et alimentation» par le Dr Pierre-Alain Buchard

Judi 17 février 2022 à 14h30 - Martigny, centrale Migros Valais

délai ultime de réception des inscriptions: vendredi 4 février

Nom Prénom

Adresse

N° postal & localité

Tél. Natel

Je serai accompagnée par (prénom et nom)

Date Signature

En participant à cette conférence, je consens à ce que des photos de moi-même puissent être publiées sur le site web ou sur la page Facebook de Forum elle ou encore dans le rapport annuel de Forum elle.

Conférence «Rhumatisme et alimentation» par le Dr Pierre-Alain Buchar

- Date** jeudi 17 février 2022 à 14h30
Lieu salle de conférence de la centrale Migros Valais, rue des Finettes 45, Martigny
Prix • Fr. 10.– pour les membres de Forum elle (*merci de préparer la monnaie*)
• Fr. 15.– pour les accompagnant-e-s.

Votre comité, d'entente avec la centrale administrative de Migros Valais, met tout en œuvre pour vous permettre d'assister à la conférence en toute quiétude:

- Certificat Covid et carte d'identité exigés (pass sanitaire - contrôle à l'entrée).
- Vous pourrez vous désinfecter les mains avant d'entrer dans la salle.
- Les chaises seront placées à bonne distance les unes des autres.
- Nous tenons une liste des participantes.
- Nous n'organisons pas d'apéritif à l'issue de la conférence.

Inscription: Au moyen du bulletin au recto, **jusqu'à vendredi 4 février**, date ultime de réception, à envoyer à **Alice Zuber, rue du Grain d'Or 2, 3960 Sierre**, ou par internet à **alice.zuber@forum-elle.ch**. En cas d'inscription par e-mail, veuillez svp renseigner sur votre courriel toutes les coordonnées figurant sur le bulletin d'inscription.

IMPORTANT

Veillez parquer votre véhicule sur le **parking du personnel** (gratuit) ou sur le **parking communal** (1 heure gratuit, puis 50 ct/heure), **mais en aucun cas** sur le parking de Migros M-Finettes, d'Activ Fitness ou de la Poste.

*Forum elle décline toute responsabilité en cas d'accident.
Vous ne recevrez aucune confirmation écrite pour cette inscription.*

Tél. du jour: 079 276 59 04

Plan d'accès au parking du personnel de Migros Valais, Martigny, rue des Finettes

