



Zurich, le 12 avril 2023

**Communiqué de presse**

## **Nouveau magazine «santé & vitalité» avec des recettes riches en protéines pour augmenter la masse musculaire**

**Une alimentation riche en protéines agit contre la fonte musculaire – notamment dans la seconde moitié de la vie. La Fondation Felix Platter et Betty Bossi montrent dans le nouveau magazine de recettes «santé & vitalité», disponible dès à présent gratuitement dans toute la Suisse, comment préparer en toute simplicité des repas riches en protéines.**

Avec l'âge, la masse musculaire diminue d'un tiers. Cette dégradation a un impact important sur la mobilité et l'autonomie des personnes âgées.

De récentes découvertes scientifiques démontrent qu'outre l'activité physique, l'alimentation peut aussi jouer un rôle important dans ce processus de vieillissement. «Une quantité suffisante de protéines n'empêche pas seulement la fonte musculaire, elle peut même stimuler la formation de nouveaux muscles», explique Reto W. Kressig, directeur médical au Département universitaire de médecine gériatrique FELIX PLATTER.

Les protéines sont des éléments essentiels pour la musculature et les os et assurent également le bon fonctionnement du système immunitaire. Les besoins quotidiens augmentent dès l'âge de 50 ans.

Reto W. Kressig souhaitait que tout le monde soit au courant de cette nouvelle découverte révolutionnaire afin que chacun puisse appliquer cette recommandation le plus facilement possible à la maison. C'est ainsi qu'est née l'idée du magazine de recettes gratuit «santé & vitalité», qui a été élaboré grâce à



la Fondation Felix Platter pour la recherche et l'innovation et Betty Bossi, en collaboration avec d'autres partenaires. Il contient de nombreuses recettes délicieuses pour le petit-déjeuner, les en-cas, les salades et les plats principaux.

«En apportant ce changement aussi simple que savoureux à leurs menus quotidiens, les baby-boomers ont désormais la possibilité de rester mobiles et autonomes jusqu'à un âge avancé», déclare Reto W. Kressig. «Quiconque consomme au moins 25 grammes de protéines par repas a tout bon. Nous devons absolument saisir cette chance!»

### **Où se procurer le magazine de recettes «santé & vitalité»?**

Le magazine de recettes est distribué gratuitement par SWICA, Pro Senectute Suisse, plus de 70 pharmacies Coop Vitality et Update Fitness. Cela permet d'atteindre plus de deux millions de personnes en Suisse.

Des exemplaires physiques du magazine de recettes en allemand et en français peuvent être commandés ici : [stiftung@felixplatter.ch](mailto:stiftung@felixplatter.ch)

Lien de téléchargement pour la version numérique du magazine de recettes et la page de couverture [www.medias.bettybossi.ch](http://www.medias.bettybossi.ch)

### **Contacts médias**

Katja Klein, marketing et communication Département universitaire de médecine gériatrique FELIX PLATTER, tél. +41 61 326 41 76, [katja.klein@felixplatter.ch](mailto:katja.klein@felixplatter.ch)

Viviane Bühr, responsable Communication d'entreprise Betty Bossi

Tél. +41 44 209 19 73, [kommunikation@bettybossi.ch](mailto:kommunikation@bettybossi.ch)

### **À propos de la Fondation Felix Platter pour la recherche et l'innovation**

La Fondation Felix Platter pour la recherche et l'innovation est une organisation du Département universitaire de médecine gériatrique FELIX PLATTER à Bâle. Sa



direction médicale est assurée depuis 2017 par le professeur Reto W. Kressig. Il est l'auteur de plus de 200 publications scientifiques portant sur les capacités cognitives, la mobilité et l'alimentation des personnes âgées. Le Prof. Dr. med. Reto W. Kressig est également Président du Conseil de la Fondation Felix Platter. [www.felixplatter-stiftung.ch](http://www.felixplatter-stiftung.ch)

### **Betty Bossi, le plaisir à portée de main**

Betty Bossi est une entreprise suisse leader en art culinaire. Depuis 1956, Betty Bossi, cuisinière fictive et personnage culte, guide chacun de la manière la plus simple vers les plaisirs de la table – avec des recettes toujours réussies, des ustensiles de cuisine ingénieux et des aliments innovants. [www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)