



**Valérie Fournier**  
Naturopathe



**Thierry Marc**  
Kinésithérapeute  
Directeur Scientifique  
TM Institute



**Dr Sabine Breyel**  
Médecin Généraliste  
Nutritionniste

## L'ALIMENTATION, UN ALLIÉ DE LA PREVENTION ET DE LA REDUCTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES (TMS)

C'est parce que l'être humain est un être complexe qu'il convient de le considérer dans sa globalité. Un individu ne se réduit pas à un muscle, une articulation ou à un organe. Il est une combinaison de relations systémiques dont la qualité détermine le niveau de santé de son hôte. Les troubles musculosquelettiques sont présents partout, au travail et aussi dans la vie quotidienne. L'alimentation est un des piliers fondamentaux pour prévenir et traiter les Troubles Musculosquelettiques (TMS).

### L'ALIMENTATION :

#### L'articulation essentielle entre prévention et traitement des TMS

Afin d'optimiser les chances de rééducation et de prévention des TMS, l'alliance de la Kinésithérapie et de la nutrition est essentielle. En effet, l'alimentation, si elle est déséquilibrée, peut être inflammatoire, calcifiante ou oxydante et ceci a un effet direct sur les articulations, les muscles, les ligaments et les tendons.

Lors de cette conférence Thierry Marc, kinésithérapeute et directeur scientifique de TM Institute, Dr Sabine Breyel, médecin généraliste nutritionniste et Valérie Fournier, naturopathe, partageront leurs connaissances et leurs expériences. Ils répondront à vos questions pour lancer un débat sur ce sujet d'actualité : « vieillir en bonne santé ! ».

**Le 28 février 2023 à 20h**

Gazette Café 

6 rue levat – 34000 Montpellier

**RADIO AVIVA**