



**Comité régional Broye – Payerne**  
**Communiqué de Presse**

## **Prof. Mette Berger** **Nutritionniste et prof. CHUV**

Prof. Mette Berger est médecin adjoint du service de Médecine intensive Adulte & Brûlés du CHUV et coordinatrice du centre des brûlés du CHUV. Spécialiste de la réanimation des patients brûlés graves, elle est aussi spécialisée dans leur nutrition ainsi que de celle des patients de soins intensifs en général. Elle a créé l'Unité de nutrition clinique de l'Hôpital du Valais où elle travaille aussi.

Mette Berger a fait ses études de Médecine à l'Université de Lausanne et a complété sa formation aux hôpitaux universitaires de Stockholm (Suède) et de Sydney (Australie). Elle a acquis une formation complète de nutritionniste à l'Université de Nancy (France). Elle est l'auteur de publications, chapitres de livres, membre de groupes, éditeur et réviseur.

*Mme la Professeure Mette Berger nous entretiendra de:*

### **Les compléments alimentaires :** **bienfait ou danger ?**

**Conférence mercredi 25 octobre 2017 à 14h30**  
**Aula du collège Derrière la Tour (DLT) à Payerne**

Les compléments alimentaires sont à double tranchant, car autant il est essentiel de couvrir les besoins de base, autant les excès sont vite atteints et peuvent être néfastes. En effet, les micronutriments ont des doses-effet bien décrites, et « plus n'est pas mieux ». Trois catégories d'âge sont exposées à des risques de déficit : 1) Adolescents – croissance rapide et alimentation rock'n roll, 2) Femmes enceintes et allaitantes – besoins pour deux, 3) Personnes âgées – apports souvent <1500 kcal et qui ne permettent pas de couvrir la dose nutritionnelle conseillée. Le déficit en fer affecte l'ensemble de la population et une des causes du mal du siècle : la fatigue. En milieu hospitalier, la malnutrition est fréquente, en particulier en cas de plaies chroniques ou aiguës. On trouve sur le marché et sur le web de multiples préparations : il convient de s'en méfier, en particulier de celles qui sont proposées sur le web. Comment s'orienter ? Une attention et une connaissance de notre alimentation « ordinaire » permettent souvent de couvrir les besoins quotidiens.