Communiqué de presse

20 oct. 2026 · @Patrick
COMMUNIQUÉ DE PRESSE - Pour diffusion immédiate
La Sarraz, Octobre 2026

Après 60 ans, le danger n'est plus l'excès, mais le manque

Un ingénieur vaudois publie un guide fondé sur plus de 250 études pour garder ses forces en vieillissant

Manger léger, marcher un peu, éviter les excès : ces réflexes semblent raisonnables. Après 60 ans, ils conduisent pourtant souvent à l'inverse du but recherché. Le corps a besoin de moins de calories, mais d'autant ou de plus de protéines, de calcium, de vitamine D et de vitamine B12. Dans *Restez fort, mangez juste après 60 ans*, Patrick von Meiss explique pourquoi, et comment y répondre au quotidien.

Ce que le lecteur y trouve

- Cinq tests à faire chez soi en un quart d'heure pour estimer son « âge physique ».
- Quatorze repères concrets pour préserver muscles, os, appétit et autonomie.
- Les « aliments miracles » classés selon leurs preuves : démontré, prometteur, ou simple marketing.
- Les six compléments alimentaires qui ont fait leurs preuves, et ceux qu'on peut laisser en rayon.
- Des astuces de cuisine expliquées par la science et douze mythes culinaires passés au crible.
- Un regard prudent sur la diète mimant le jeûne après 60 ans.

L'auteur

Patrick von Meiss est ingénieur EPFL en microtechnique et diplômé postgrade en management industriel de l'ETH Zurich. Il a dirigé des entreprises industrielles et MedTech en Suisse romande. Il a écrit ce livre pour sa propre génération : un guide clair, sourcé et sans complaisance envers les modes.

Informations pratiques

Titre	*Restez fort, mangez juste après 60 ans*
Sous-titre	Alimentation, muscles et compléments : le guide pour les seniors basé sur plus de 250 études scientifiques

Éditeur	BoD – Books on Demand, octobre 2026
Format	Relié, A4, 82 pages, entièrement en couleur
ISBN	978-2-322-84498-2
Prix	48 € / [prix en CHF]
eBook (EPUB)	7,99 € ; prix de lancement 5,99 € jusqu'au 31 décembre 2026
Disponible	[librairies, plateformes en ligne] · [site du livre]

Contact presse

Patrick von Meiss ·
$+41 79 667 31 58
p.vonmeiss@bluewin.ch

Exemplaires presse, visuels haute définition et extraits sur demande, ou dans l'espace médias du site restez-fort.p-vonmeiss.workers.dev.