Fiche libraires

Restez fort, mangez juste après 60 ans

Alimentation, muscles et compléments : le guide pour les seniors basé sur plus de 250 études scientifiques

Patrick von Meiss

Fiche technique

ISBN (livre relié)	978-2-322-84498-2
Éditeur	BoD – Books on Demand
Parution	Octobre 2026
Format	Relié, A4, 82 pages, entièrement en couleur
Prix public	48 € / [prix en CHF]
eBook (EPUB)	7,99 € ; prix de lancement 5,99 € jusqu'au 31 décembre 2026
Langue	Français (édition anglaise en préparation)
Rayon conseillé	Santé – Nutrition – Bien-vieillir
Commande	[via BoD et les grossistes habituels — à confirmer]
Remise libraire	[à compléter]

Le livre en bref

Après 60 ans, le danger n'est plus l'excès, mais le manque. Le corps a besoin de moins de calories, mais d'autant ou de plus de protéines, de calcium et de vitamine D. Ce guide traduit plus de 250 études scientifiques en repères simples pour garder muscles, os et autonomie : tests à faire chez soi, aliments « miracles » classés selon leurs preuves, compléments utiles ou inutiles, astuces de cuisine et mythes culinaires.

Pour qui

- Les 60 ans et plus qui veulent rester forts et autonomes.
- Leurs enfants et proches, qui cherchent un cadeau utile.
- Les professionnels (physiothérapeutes, coachs, pharmacies) pour leur salle d'attente ou leurs clients.

Arguments de vente

- **Un cadeau de qualité** : beau livre relié, grand format, illustré en couleur.
- **Sérieux et vérifiable** : chaque affirmation renvoie à une étude publiée.
- **Pratique** : cinq tests à faire chez soi en un quart d'heure, des tableaux d'aliments, des repères chiffrés.
- **Sans complaisance** : il dit clairement ce qui relève du marketing (superaliments, collagène, cures détox).
- **Auteur local disponible** pour des dédicaces et des conférences en Suisse romande.

Sommaire

1. Ce que l'âge change dans l'assiette
2. Renforcer ses réserves
3. Préserver ses réserves
4. Aliments miracles
5. Compléments alimentaires
6. Astuces de cuisine
7. Mythes culinaires
8. La diète mimant le jeûne

L'auteur

Ingénieur en microtechnique diplômé de l'EPFL et formé au management industriel à l'ETH Zurich, Patrick von Meiss a fait partie des cadres de direction pendant de nombreuses années dans des entreprises industrielles et médicales. Il applique ici au bien-vieillir la même rigueur : lire plus de 250 études, peser les preuves, en tirer des conseils utiles. Il vit en Suisse et en Italie.

Contact

Patrick von Meiss ·
+41 79 667 31 58
p.vonmeiss@bluewin.ch
restez-fort.p-vonmeiss.workers.dev