



Comité régional Broye – Payerne
Communiqué de Presse

Grégoire Millet

**Prof., Institut des Sciences
du Sport de l'UNIL**

Grégoire Millet est professeur de physiologie de l'exercice à l'ISSUL, l'institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne, la « capitale Olympique ». Il a publié 220 articles dans des revues scientifiques indexées, 40 chapitres de livres ainsi que 4 livres. Il est actuellement l'éditeur en chef de « "Frontiers in Exercise Physiology" » et est régulièrement invité (>250 communications) à l'international pour des conférences.

Ses domaines d'expertise sont : (1) Approche translationnelle (du moléculaire au systémique) des réponses physiologiques à l'exercice en hypoxie (avec des modèles de souris, de patients métaboliques ou de sportifs) ; (2) Optimisation de l'entraînement intermittent ; (3) Couplage mécanique/physiologique des différentes locomotions sportives ; (4) Analyse de la fatigue (neuromusculaire et neurovégétative) ; (5) Ultra-endurance.

Grégoire Millet nous fera part de sa conviction:

Sport et Santé : quel bonheur d'habiter un pays de montagne

**Conférence mercredi 7 février 2018 à 14h30
Aula du Collège Derrière La Tour (DLT) à Payerne
Entrée 15.- / Adhérent 10.- / sans réservation**

L'activité physique s'accompagne de bénéfices importants à tous les âges de la vie. La prescription de l'exercice pour se maintenir en bonne santé reste malheureusement sommaire alors qu'il existe de nouvelles modalités innovantes prenant en compte les caractéristiques et les réponses individuelles de chaque personne. Nous proposerons plusieurs pistes visant à améliorer l'efficacité préventive ou thérapeutique de l'activité physique.

En particulier, nous expliquerons pourquoi l'exercice peut être encore plus efficace lorsqu'il est réalisé aux altitudes modérées qui sont celles de nos montagnes.