

LA CONSULTATION

Il existe souvent des causes rationnelles et des explications scientifiques étudiées à des problèmes apparemment insolubles. Contrairement à ce qui est vulgarisé, la littérature scientifique abonde d'éléments sur des dysfonctionnements tels que la fibromyalgie, l'endométriose, les vulnérabilités digestives et immunitaires, ou les problèmes de fertilité par exemple.

Cependant, souvent, ces dérèglements concernent plusieurs domaines à la fois, dans des interactions plus complexes que ce qu'on aimerait par facilité : par exemple, la sphère digestive, le domaine articulaire, le cerveau ou l'immunité, la peau etc.

Dans cette complexité, la nutrition est un seul maillon de la chaîne et une seule pièce d'un puzzle. Ainsi, elle ne peut à elle seule être une panacée ou une solution miracle, de la même manière qu'un regard centré sur un de ces éléments ne peut apporter qu'une solution partielle à un tout plus large.

Ce que je souhaite transmettre par le concept d'épinutrition, est la puissance de notre alimentation à influencer sur notre santé en modulant l'expression de gènes, mais aussi celle d'autres acteurs qui entretiennent ce dialogue. Le stress, les perturbations immunitaires, la pollution, l'activité physique sont également de solides vecteurs de l'épigénèse.

Dans ce cadre, la consultation que je propose apporte une réponse globale en combinant ces approches pour aboutir à des conseils cohérents et efficaces : analyse et explication des dysfonctionnements physiologiques, modulation immunitaire, gestion du stress, ajustement de la pratique sportive, ajustement de l'assiette et chronologie alimentaire en fonction de l'aptitude de chacun à intégrer des changements.

AVANT LA CONSULTATION

Des questionnaires vous seront transmis au préalable et vous serez invité à me les faire parvenir directement et au moins 3 jours avant la consultation. A défaut d'un temps minimal de prise de connaissance de votre dossier, le RDV devra être déplacé. En effet, ces questionnaires que j'ai contribué à développer, me permettront de croiser différentes informations de votre histoire médicale, habitudes de vie, alimentation, stress, symptômes, diagnostics

éventuels (analyses qui auraient déjà été faites au préalable) et m'aideront à aborder notre échange.

PENDANT LA CONSULTATION

La consultation se déroule en présentiel à Grimisuat (Valais, Suisse) ou en visio-conférence via un lien sécurisé que je vous enverrai. Nous échangerons afin d'approfondir ou réviser ma réflexion préalable et de continuer à recouper les informations, pour en arriver à vous proposer un protocole individualisé. Celui-ci peut englober aussi bien des conseils nutritionnels, qu'un protocole de complémentation, des outils de gestion du stress ou encore des recommandations d'activité physique.

Des analyses biologiques plus poussées pourraient vous être demandées si nécessaire.

APRES LA CONSULTATION

Chaque mise en place d'un protocole est différente. Il n'est pas toujours accompagné des mêmes facilités ou réactions chez tout le monde. C'est pourquoi, vous êtes invités à me faire un rapide retour sur le début de votre programme si vous le considérez utile.

Si des analyses médicales vous ont été prescrites, l'interprétation des bilans demandés, ainsi que des éventuels ajustements de votre programme sont compris dans le premier RDV et interviennent avant la consultation suivante.

Mieux j'accompagne, plus vite j'ajuste et plus vite les résultats s'avèrent encourageants.

Sentez vous libre de me demander quand un prochain RDV est souhaitable dans le cadre de votre suivi. Mon objectif est de vous accompagner jusqu'à ce que vous trouviez vos repères pour devenir plus indépendant et acteur de votre santé.