

# Bulletin d'information

## Numéro 3

Ce mois-ci dans votre Centre :



### Atelier sur le haut potentiel et le TDA/H le 23 novembre de 18h à 20h30

Présenté par Laureline Soete, neuropsychologue et Ishtar Moorkens, psychologue.

Elles vous donneront des outils pratiques pour vous aider et permettre à votre enfant de progresser.

Il reste quelques places disponibles... vous trouverez de plus amples informations sur le site.



### Coup de projecteur sur l'activité de Lucy Hardy, nutritionniste



### Une autre approche de l'équilibre alimentaire

Lucy Hardy est active dans le milieu de la nutrition et de la nutrithérapie, diplômée du Cerdén (Centre européen pour la recherche & le développement en nutrition et nutrithérapie), spécialisée en physio et micro-nutrition et formée en coaching mental. Lucy consulte selon une approche pratique, respectueuse et centrée sur les besoins du patient.



Sa pratique se veut bienveillante, accompagnante et s'adaptant au rythme de chacun. Selon elle, travailler avec la Nutrition, la nutrithérapie et le coaching c'est accéder à une approche globale.



C'est revoir les fondements de son alimentation et acquérir définitivement une nouvelle conception de manger... Sans parler de régimes éphémères et souvent synonymes de frustration.

Rééquilibrer la journée selon les principes même de notre chronobiologie et apporter à l'organisme ce dont il a besoin quand il en a besoin.

Parler de qualité des aliments et pas de leur quantité. Car lorsque l'on apporte les bons nutriments à son corps, il sent lui-même quand il en a assez. Donner l'opportunité aux personnes de reprendre conscience de ce qu'elles mangent.

C'est accéder à une approche qui permet d'inhiber petit à petit l'envie de sucre et l'envie de gras sans l'interdire. Une approche qui permet à notre organisme tout entier de retrouver l'équilibre qui lui convient.

Lucy accompagne toute personne :

- Désirant atteindre et maintenir son poids de forme
- Devant revoir son mode alimentaire suite à des problèmes de santé (fibromyalgie, arthrite, tendinite à répétition, problèmes cutanés, hypertension, mauvais cholestérol, problèmes cardiaques, diabète, cancer, etc)
- Souhaitant vivre plus sainement et en meilleure santé et de ce fait améliorer son système immunitaire
- Enceinte ou allaitante et voulant se nourrir au mieux.
- Subissant une/des intolérance(s), allergie(s) alimentaires
- Souffrant de problèmes de digestion
- Souffrant de troubles de l'humeur (dépression, Burn Out)
- Souffrant de troubles de l'attention

## Une consultation en nutrition concrètement, comment ça se passe ?

Lors de la première séance, Lucy prend le temps de faire connaissance.

Une anamnèse complète reprenant les antécédents familiaux et médicaux est réalisée. Elle élabore ensuite un bilan alimentaire afin d'établir vos habitudes actuelles. Elle vous demande d'apporter vos dernières prises de sang et prises d'urines afin de les analyser.

Il est important pour elle de vous accompagner selon vos capacités et vos envies actuelles. Elle ne parle jamais de régimes et elle n'en donne pas d'ailleurs. Elle revoit avec vous votre mode de vie et elle crée de nouvelles habitudes alimentaires à votre rythme.

Lucy ancre de nouveaux réflexes, de nouveaux automatismes. Loin d'elle les recettes miracles et toutes prêtes, le travail se fait ici en profondeur et sur-mesure. Elle veille à vous donner les explications théoriques nécessaires afin que vous compreniez bien comment vous fonctionnez et pourquoi ces modifications alimentaires sont importantes pour votre bien-être.

Selon votre état de santé et votre équilibre, elle peut avoir recours à la supplémentation en minéraux et vitamines. Sans en abuser, elle évalue quelles sont les priorités afin de ne pas vous surcharger. Elle peut également demander des analyses sanguines et urinaires complémentaires.

Pour les consultations basées sur la perte de poids, si vous le souhaitez, vous pouvez vous peser sur votre balance habituelle, toujours à jeun le matin avant la séance. Si vous ne souhaitez pas vous peser, Lucy prend vos mensurations et elle pourra alors évaluer l'évolution. Souvent, les mesures et votre état de mieux-être reflèteront mieux votre amincissement que la balance.

Au début de sa prise en charge, elle vous recevra toutes les semaines ou toutes les deux semaines, cela dépend de vos besoins. Ensuite, elle espacera de plus en plus les séances, le principe est que vous soyez tout à fait autonome.

Elle organise également des **ateliers de cuisine & nutrition santé** afin d'allier plaisir et mise en pratique de l'alimentation santé. Ces ateliers vous donneront l'inspirations et les explications nécessaires à votre nouvelle façon de vous nourrir.



Dates et infos sur [www.monalimentation.be](http://www.monalimentation.be) dans la rubrique ateliers

Elle reste à votre disposition par mail ou par téléphone pour toutes questions supplémentaires:

lucy.hardy@kinesys.be ou 0486/404.909