

# IEPP

INSTITUT EUROPÉEN  
DE PHYSIONUTRITION  
ET DE PHYTOTHÉRAPIE

L'INSTITUT EUROPÉEN DE PHYSIONUTRITION ET DE PHYTOTHÉRAPIE

ATTESTE QUE

*Alexandra Ferret*

A OBTENU LE

DIPLÔME DE PHYSIONUTRITION DE L'IEPP

Paris le : 25 juin 2018

Le Président



Docteur Dominique Ratte

Signature du Titulaire



CERDEN

## Diplôme

Par la présente, nous certifions que

*Ferret Alexandra*

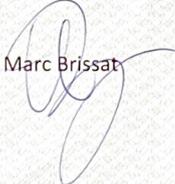
a suivi avec fruit la formation en nutrition et nutrithérapie et a obtenu le

**Diplôme de Nutrithérapeute et/ou de Conseiller en Nutrition Humaine**

La pratique professionnelle en tant que nutrithérapeute est subordonnée à une qualification de profession de santé légale  
L'activité de nutrithérapeute et/ou de conseiller en nutrition doit être distinguée de la profession de diététicien,  
dont l'exercice est soumis à l'arrêté royal du 19/2/1997 qui en fixe les conditions d'agrément.

Bruxelles, le 9 juin 2013

Marc Brissat



Willy Vandenschrick



Les titres de Nutrithérapeute certifié CERDEN® et de Conseiller en nutrition certifié CERDEN® sont des marques collectives  
dont l'usage est réservé aux personnes répondant aux critères fixés dans le règlement d'usage et de contrôle.  
Le titulaire du présent diplôme a le droit de l'utiliser s'il se conforme aux conditions fixées.



# DIPLÔME D'UNIVERSITÉ

Vu le code de l'éducation, notamment son article L.613-2

Vu la décision du Conseil d'Administration de l'Université de Grenoble 1

Vu les pièces justificatives produites par Mme ALEXANDRA FERRET, née le 6 février 1971 à MOUSCRON (BELGIQUE), en vue de son inscription au Diplôme d'Université PHYSIONUTRITION CLINIQUE ET BIOLOGIQUE

Vu les procès-verbaux du jury attestant que l'intéressée a satisfait au contrôle des connaissances et des aptitudes prévu par les textes réglementaires

le **DIPLÔME D'UNIVERSITÉ PHYSIONUTRITION CLINIQUE ET BIOLOGIQUE**

est décerné à **Mme ALEXANDRA FERRET**

au titre de l'année universitaire 2018-2019.

Le titulaire



/087WL20180392

Fait à Grenoble, le 25 juin 2019

Le Président



Patrick LEVY

# LA NUTRITHÉRAPIE AU

Fatigue, insomnie, migraine, crampe, eczéma, allergie, obésité ou sinusite, ... Vous connaissez parfaitement ces troubles auxquels vous êtes confrontés quotidiennement. On prétend souvent que pour rester en bonne santé, il faut améliorer son hygiène de vie et adapter son alimentation. La nutrithérapie est en phase avec cette préoccupation.

Il y a quelques années, Alexandra Ferret (de la pharmacie Genève à Evre) souffrait d'allergies particulièrement graves. Un traitement médical traditionnel, complété par une série de nutriments indispensables à son organisme, offrait un soulagement efficace et durable à condition toutefois qu'elle respecte des habitudes alimentaires adaptées.

"Ceci m'a amenée à étudier la **nutrithérapie**. En tant que pharmacienne, j'ai suivi une **formation post-universitaire de 2 ans** au CERDEN (\*). Une équipe pluridisciplinaire de professeurs m'a permis de comprendre **l'impact de l'alimentation sur la dynamique de l'organisme**. Stress, vieillissement, contrôle pondéral, immunité, digestion, systèmes musculaire, cardiovasculaire et neuropsychique, effets indésirables, ... que ce soit chez les hommes, les femmes ou les enfants."

"Je me souviens de mes cours de Latin et de culture classique. On y apprenait que les habitudes alimentaires, l'air frais, les capacités auto-réparatrices du corps et la recherche d'équilibre étaient les piliers de la thérapie d'Hippocrate, un médecin grec qui vivait environ 400 ans avant notre ère. **"Que ton alimentation soit ton seul médicament"**, disait-il."

**ALEXANDRA FERRET, pharmacienne, confirme:**



**"Nous vivons dans une époque paradoxale: l'industrie alimentaire nous propose des aliments toujours plus complexes et des denrées séduisantes alors que la valeur nutritive des aliments qui se trouvent dans nos assiettes diminue par rapport à la situation d'il y a vingt ou trente ans. On nous bombarde**

**d'ingrédients superflus, comme des sucres rapides ou des graisses saturées, alors qu'on nous ôte des nutriments essentiels: vitamines, acides gras, oligoéléments, minéraux, acides aminés, ..."**

"L'utilisation contrôlée d'une série de **micronutriments** permet à la nutrithérapie de rééquilibrer ces excédents et ces carences. Ces micronutriments sont subdivisés en **quatre catégories: vitamines, sels minéraux, acides gras essentiels et acides aminés essentiels.**"

"La nutrithérapie s'applique à **3 groupes cibles**. On peut adapter les habitudes alimentaires de chacun pour qu'ils restent en meilleure santé possible. On peut également mettre au point l'alimentation et les compléments nutritifs de certains groupes spécifiques: sportifs, adolescents, femmes enceintes, seniors, ... Enfin, la nutrithérapie adapte l'alimentation et les **compléments alimentaires**



de diverses pathologies telles que les troubles digestifs ou cardiologiques, les cancers, les rhumatismes, le stress ou la dépression,..."

"En tant que pharmacienne et nutrithérapeute, je souhaite partager ma connaissance et mes expériences avec ceux qui souffrent de maladies ou de troubles bien déterminés et qui sont prêts à **changer leur mode de vie** et leurs **habitudes alimentaires** en fonction des troubles ou des symptômes dont ils me font part au cours de nos entretiens."

"La nutrithérapie va au-delà de la prescription de compléments alimentaires. Elle consiste à écouter et, le cas échéant, à réaliser une anamnèse, bien évidemment sur rendez-vous. Les compléments alimentaires spécifiques permettent de vérifier très rapidement s'il y a une amélioration, souvent de manière empirique. Dès que le patient se sent mieux, on passe alors à un schéma alimentaire naturel adapté. De la thérapeute, je deviens **coach**. J'encourage mes patients à tenir bon et à éviter qu'ils retombent dans leur ancien mode de vie ou leurs anciennes habitudes alimentaires."

# QUOTIDIEN À L'OFFICINE

"En tant que pharmacienne-nutrithérapeute, j'encourage mes patients à adopter un **'nouveau mode de vie'**. Bouger, faire du sport, se détendre et entretenir sa vie sociale sont



des éléments qui sont au moins aussi importants que la prise de compléments alimentaires et la mise en place d'un bon **schéma alimentaire**.

Il est de notre devoir d'augmenter l'espérance de vie en promouvant un mode de vie sain ainsi qu'en équilibrant les fonctions corporelles physiologiques et en les maintenant à un bon niveau. Les patients apprécient cette approche et reviennent régulièrement me voir parce qu'ils considèrent ce **coaching professionnel** comme une nécessité bénéfique. Oui, c'est vrai, j'encourage tous mes confrères à suivre cette formation passionnante et à l'appliquer au quotidien à l'officine."

[\*] Centre européen pour la recherche, le développement et l'enseignement de la nutrithérapie - 10 week-ends de séminaire (5 par an) pour un total de 120 heures de formation suivies d'un examen final donnant droit à un diplôme de Nutrithérapeute