

LES ADRESSES INCONTOURNABLES PARTENAIRES  
Avec Médias France

Accueil > Les adresses beauté et bien-être > Alexandra Ferret : Une transformation profonde pour une vie équilibrée grâce à la nutrition

# Alexandra Ferret : Une transformation profonde pour une vie équilibrée grâce à la nutrition

En partenariat avec Médias France



12/02  
2024

*Avec l'accompagnement d'Alexandra Ferret, découvrez comment adopter des habitudes alimentaires saines peut être la clé pour prévenir et soulager les maux tout en favorisant un équilibre mental et physique.*

## En images



Pharmacienne pendant plus de vingt-cinq ans, [Alexandra Ferret](#) voit un jour son quotidien chamboulé avec l'apparition soudaine d'allergies sévères. Après deux ans de recherche médicale, elle découvre une intolérance profonde à une famille d'aliments présente dans de nombreux produits transformés. Une période de surcharge professionnelle souligne l'impact du stress sur son organisme. Cette expérience la pousse à reconsidérer l'importance du terrain, de l'environnement et de la nutrition dans les troubles physiques et mentaux.

En 2012, Alexandra entreprend une formation de deux ans en nutrithérapie au CERDEN, mettant fin à ses propres allergies grâce à l'application des principes appris. Elle approfondit ensuite ses connaissances en phytothérapie avant de se lancer dans un troisième cycle en physionutrition clinique et biologique à la faculté de Grenoble. Six ans après l'obtention de son diplôme, elle inaugure son propre cabinet à Bruxelles, offrant un espace dédié à un accompagnement plus personnalisé.

### **La nutritionniste, une détective bienveillante**

Lors des consultations, cette nutritionniste agit comme une enquêtrice de terrain. Elle explore les aspects physiques, psychiques et émotionnels des patients pour établir des protocoles adaptés qui demandent parfois du temps pour être intégrés. Pour la perte de poids, elle propose un accompagnement sur le long terme qui combine consultations en cabinet et visioconférences. Grâce à la technologie eBody, elle accède à un panel complet de données pour guider ses conseils de manière éclairée. Alexandra Ferret intègre le Scientific Institute of Intelligent Nutrition (SIIN) dans sa pratique et utilise cette approche depuis deux ans pour enquêter sur les déséquilibres neuropsychiques pour offrir une aide personnalisée. Son cabinet devient un lieu de prise en charge pluridisciplinaire destiné à favoriser une amélioration holistique de la santé.

### **La santé mentale et le surpoids : deux grands défis post-Covid**

Post-Covid, Alexandra Ferret constate une prédominance des problèmes de stress chronique, burn-out, angoisses, migraines, insomnies et agitation. Elle affirme que les enjeux majeurs actuels résident dans le surpoids et la santé mentale. Chaque patient est considéré dans sa globalité, avec un fond psychologique pris en compte dans la prise en charge.

La physionutrition clinique et biologique est la base du travail d'Alexandra Ferret, appliquant le protocole 4P : prédiction, prévention, personnalité et participation. Ce modèle s'adresse à la prise en charge des traitements en cours, à la prévention des maladies, à l'adaptation au profil individuel et à l'implication active du patient dans sa santé.

Au-delà du volet purement alimentaire, cette spécialiste en nutrition propose des exercices d'étirements, de respiration, de méditation et de relaxation ainsi que des compléments alimentaires. Son approche remet concrètement les individus au centre de leur bien-être physique et mental. Elle explore toutes les pistes d'amélioration et propose des solutions qui s'apparentent parfois à une rééducation pour ceux qui décident enfin de prendre soin d'eux.

## INFO & CONTACT

**Alexandra Ferret**

**+32 (0)471 60 44 00**

**aferretnutri@gmail.com**

Retrouvez-nous sur les Réseaux Sociaux



## Découvrez les autres adresses Coup de coeur du mois de février

En partenariat avec Médias France

ALEXANDRA FERRET



*Alexandra Ferret : Une transformation profonde pour une vie équilibrée grâce à la nutrition*

BEBIJI



*BEBIJI - Le porte bébé fait par des parents pour des parents*

MOANIMO



*Moanimo, une marque de luxe pensée pour les animaux et leurs maîtres*

DU BLÉ AU PAIN



*Du Blé au Pain, la boulangerie artisanale à Strasbourg où le goût prime avant tout*