ALEXANDRA FERRET, UNE APPROCHE SCIENTIFIQUE, MÉTHODIQUE ET PERSONNALISÉE DE LA NUTRITION

DOSSIER DU 22/01/2024 - En partenariat avec Médias France

Bien se nourrir pour prévenir et soulager les maux, se sentir bien dans sa tête et dans son corps nécessite de prendre des habitudes salutaires pérennes. Le travail de la nutritionniste Alexandra Ferret consiste donc à aider chacun à cheminer vers une meilleure santé.

Un changement de vie bénéfique basé sur l'alimentation

Il y a eu un avant et un après dans la vie d'Alexandra Ferret. De formation scientifique et pharmacienne pendant plus de vingt-cinq ans, son existence bascule il y a quinze ans lorsqu'elle est tout à coup victime d'allergies impressionnantes et très invalidantes. Pendant deux ans, elle va tenter de comprendre auprès de médecins et spécialistes ce qui lui arrive avant de trouver le déclencheur : une vive intolérance aux ombellifères. Or, on retrouve cette famille d'aliments dans quasiment tous les produits transformés de l'industrie agro-alimentaire (persil,céleri,carottes,..). Avec du recul, elle se rend compte que l'allergie a débuté à une période où son organisme était fragilisé car elle travaillait énormément. De là, elle s'interroge non seulement sur l'importance du terrain et de l'environnement sur les troubles physiques et mentaux, mais également sur la nutrition puisqu'elle-même révolutionne totalement sa manière de manger.

Dès 2012, elle se forme au CERDEN pendant deux ans à la nutrithérapie et, en appliquant ses principes, ses manifestations allergiques disparaissent. Elle décide donc de continuer à se former dans l'optique de mieux orienter et conseiller les patients de sa pharmacie. Elle fait d'abord un approfondissement en phytothérapie avant de s'orienter vers un troisième cycle en physionutrition clinique et biologique à la faculté de Grenoble. Cela fait désormais six ans qu'elle a obtenu son diplôme et Alexandra Ferret a fini par ouvrir son cabinet à Bruxelles pour accompagner ses clients plus en profondeur car il était difficile de les guider par manque de temps et de confidentialité au comptoir d'une pharmacie. Il lui fallait un espace entièrement dédié pour accompagner chaque personne individuellement au plus près de ses besoins.

La nutritionniste, une véritable enquêtrice de terrain

Remédier à des symptômes ou même éviter qu'ils ne surviennent, là est le grand atout d'une nutrition saine et pertinente pour chacun. Or, elle n'est évidemment pas la même pour tous selon la constitution physique et le mode de vie. Aussi, lorsqu'une personne vient consulter pour la première fois Alexandra Ferret, elle exprime sa problématique qui peut être d'ordre physique, psychique ou émotionnel. La nutritionniste questionne et doit prendre en compte tous les aspects afin d'établir un protocole adapté que la personne pourra parfois mettre du temps à intégrer à sa routine.

Par exemple dans le cas de la perte de poids, c'est un véritable accompagnement sur le long terme qui s'instaure avec des consultations régulières au cabinet, mais aussi des suivis en visioconférence entre les séances. Grâce à la technologie eBiody, Alexandra Ferret accède à un panel complet de facteurs comme la masse graisseuse, osseuse et musculaire ou encore le taux d'hydratation qui lui permettent d'agir de façon pertinente pour amorcer une perte de poids pérenne en toute connaissance de cause.

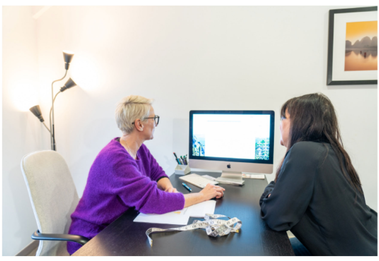
Par ailleurs, pour bien disséquer toutes les phases des déséquilibres neuropsychiques qui entrent en jeu dans les troubles et maladies, Alexandra Ferret s'est tournée vers le SIIN (Scientific Institute of Intelligent Nutrition) sur lequel elle s'appuie depuis deux ans dans sa pratique d'investigation afin d'apporter une aide personnalisée à chaque consultant qui pousse les portes de son cabinet ou qui prend rendez-vous en visioconférence.

Perdre du poids, lutter contre la dépression, garder la forme : mille raisons de consulter Alexandra Ferret

Depuis le Covid, Alexandra Ferret constate que la population est largement touchée par des problèmes stress chronique, burn-out, angoisses, migraines, insomnies et agitation. Selon elle, les deux gros enjeux majeurs à l'heure actuelle sont le surpoids et la santé mentale. Or, chez 100 % des patients, réside un fond psychologique qui fait partie intégrante de sa prise en charge.

Au départ axée sur les quatre domaines de compétences que sont le surpoids, le syndrome de l'intestin irritable, la prévention des maladies et la santé mentale, Alexandra Ferret voit de plus en plus de gens la solliciter pour des raisons diverses et variées. Cette nouvelle patientèle vient la consulter grâce au bouche-à-oreille qui émane à la fois des particuliers et d'autres professionnels de santé. Un pont s'est en effet créé entre différents spécialistes, ce qui permet une prise en charge pluridisciplinaire visant à améliorer la santé de manière holistique.

Par exemple, un gastroentérologue peut très bien conseiller Alexandra Ferret à un patient souffrant du syndrome de l'intestin irritable, tandis que la nutritionniste recommandera certains patients à des psychologues quand nécessaire. En tout cas, pour Alexandra Ferret, il paraît inconcevable de laisser quelqu'un vivre avec des médicaments anti-douleur ou des antidépresseurs toute sa vie. C'est pourquoi son rôle est d'enquêter méthodiquement et de proposer des solutions saines qui passent par une nutrition adaptée pour favoriser un mieux-être général, mais pas seulement.

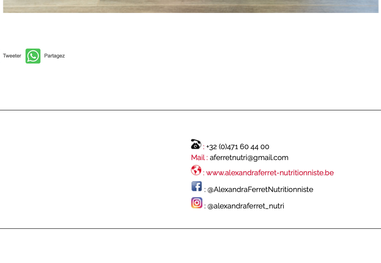


La physionutrition clinique et biologie en pratique

Outre le fait de savoir quels aliments manger, quand et pourquoi, la nutritionniste propose également des exercices d'étirements, de respiration, de méditation et de relaxation, de la luminothérapie et des compléments alimentaires. Alexandra Ferret s'appuie toujours sur les quatre bases fondamentales de la physionutrition clinique et biologique pour travailler, c'est-à-dire le protocole des 4P : prédiction, prévention, personnalité et participation.
La prédiction consiste à prendre le patient en charge selon ses traitements en cours, son état de santé et les contrindications éventuelles. La prévention se concentre sur le mode de vie pour éviter la survenue de maladie ou la rechute en favorisant un mieux-être. La personnalité s'attache au profil de chacun et la participation rend le patient acteur véritable de sa propre santé.

Avec cette approche qui remet concrètement les gens au centre de leur bien-être physique et mental, Alexandra Ferret met toute sa volonté et sa générosité dans l'écoute des plaintes et la prise en compte de la douleur afin d'explorer toutes les pistes d'amélioration et proposer des solutions qui s'apparentent parfois presque à une rééducation lorsqu'on s'est trop longtemps oublié et que l'on décide enfin de prendre soin de soi.

« Ma plus belle récompense, c'est tout simplement lorsque les gens me disent qu'ils vont mieux, » confie-t-elle en conclusion.



Partagez Tweeter Partagez

CONTACT

Alexandra Ferret

: +32 (0)471 60 44 00
Mail : aferretnutri@gmail.com
: www.alexandraferret-nutritionniste.be
: @AlexandraFerretNutritionniste
: @alexandraferret_nutri