



BIEN ÊTRE. Pour un corps de rêve cet été, ce n'est pas trop tard !



Wafaa Bregé conseille de se préparer dès le début de l'année en s'entraînant deux ou trois fois par semaine minimum.

Vous rêvez d'avoir une silhouette de rêve pour la plage cet été ? C'est encore possible ! « Il n'est jamais trop tard pour se préparer mais le mieux est une préparation dès le début d'année », reconnaît tout de même Wafaa Bregé, coach de fitness à Sartrouville. Voici quelques conseils de coaches professionnels.

Abdos, gainage, pour retrouver des sensations
Commencez par un travail de renforcement musculaire : abdos, gainage, assouplissements, étirements... « Le but, c'est de retrouver des sensations physiques au quotidien », indique Frédéric Rateron, coach sportif à domicile à Elancourt et ancien athlète de haut niveau. En trois-

quatre séances d'une heure, on arrive à avoir des résultats. »

Pratiquer une activité physique
Il est préconisé d'avoir au moins 30 minutes d'activité physique par jour, « qu'il est possible de regrouper avec deux ou trois entraînements par semaine », ajoute la coach de fitness.

Pour ceux qui n'aiment pas faire du sport ou bien courir en forêt, « il y a plein d'exercices à faire en ville avec du mobilier urbain comme sauter sur un banc ou bien monter des marches », note Frédéric Rateron. Ces exercices de cardio-training permettront de « stimuler le cœur. Le corps va être plus libéré. Et les gens vont mieux dormir », ajoute le coach.

Retrouver une alimentation saine

Enfin, il est essentiel de retrouver une alimentation saine. « On n'obtient pas vraiment de résultat en faisant du sport et en mangeant gras, confirme Wafaa Bregé. L'essentiel est d'avoir une bonne hygiène de vie, de boire beaucoup d'eau, d'éviter surtout les sodas, et de dormir. » « Souvent, les aliments ne sont pas mangés au bon moment ou associés comme il faut », précise Frédéric Rateron. Évitez ainsi de manger de la viande rouge tous les jours

ou des féculents le soir. Essayez de consommer les protéines le matin plutôt que le soir.

Sonia Donadey et Alexandre Marqué

PRATIQUE

- WF Dance et Fitness
43-49, rue Léon Jouhaux,
Sartrouville
www.studiowfdance.com
- Frédéric Rateron
(Elancourt) :
01 80 78 30 54
ou 06 30 53 25 52.
frateron@gmail.com



Pour Frédéric Rateron, coach sportif, le travail de renforcement musculaire permet de « retrouver des sensations physiques ».

Le circuit training pour muscler tout son corps

Educateur sportif, Alexandre Vialle lance son activité de circuit training en plein air. « Le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération, explique le jeune auto-entrepreneur. Une fois la totalité des mouvements effectuée, l'enchaînement est repris depuis le début. » Et de préciser : « Cela

permet de muscler l'ensemble de votre corps tout en améliorant votre endurance. On réapprend à utiliser le corps, à développer toutes les qualités physiques, perdre de la masse graisseuse, renforcer les muscles... »

D. C.

PRATIQUE

Rens. et inscriptions
au 06 27 69 61 63
ou contact@alexetvous.fr



Emilie, nutritionniste : « Ne rien s'interdire »

Selon Emilie Demoly, nutritionniste spécialisée en nutrition du sportif, thérapeutique et en alimentation du bien-portant (enfant-adulte) il y a des règles d'or à observer. « Il faut savoir manger de tout et en quantité adaptée selon ses besoins. Varier et diversifier son alimentation. Manger de tout en petite quantité. Vous pouvez connaître vos besoins et adapter votre programme alimentaire en allant voir un professionnel de santé expert », précise-t-elle.

« Ne sautez aucun repas »

Par ailleurs, elle rappelle qu'il faut « ne rien s'interdire ». « Le cerveau a horreur des privations et cela risquerait également d'aboutir à des carences alimentaires. Chaque aliment a sa place dans un équilibre alimentaire mais chaque aliment a sa juste place. Ne sautez aucun repas. Les prises ali-



Emilie Demoly : « Bouger est une réponse au bien-être. Qu'il s'agisse de vélo, marche rapide, ménage, jardinage... avoir une activité physique régulière est une règle d'or. »

mentaires doivent se répartir sur trois repas voire quatre : petit-déjeuner, déjeuner, collation, dîner. Prendre le temps de mâcher et donc de manger, afin de sentir la sensation de satiété et de ce fait on évitera de se ressourcir. » Elle avertit encore : « Éviter les produits industriels riches en graisses cachées, en sucre et/ou en sel. Boire de l'eau tout au long de la journée (1,5 l). Et éviter les boissons aromatisées et lights. Ces boissons n'ont jamais déshydraté. Bien au contraire, elles appellent au sucre. » Enfin, un mot d'ordre : « Faites-vous plaisir ! » « Vous avez envie d'aller au restaurant, d'une pâtisserie ou encore d'un bon repas entre amis/famille ? Ne vous interdisez rien ! Les frustrations n'apportent rien de bon. Tout est une notion de fréquence, vous vous rattraperez au repas suivant. »

Michel Selmando

PRATIQUE

Emilie Demoly.
Tel : 06 98 28 35 79
dietetique78@gmail.com
www.dieteticienne-demoly.com
Retrouvez sur le courrierdesyvelines.fr les repas types conseillés par Emilie Demoly.

COMMERCE, ARTISANS, SERVICES

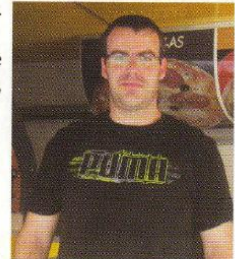
Chez Teddy

Teddy a choisi de changer de métier il y a 8 ans en constatant que son patron ne voulait pas l'augmenter. Après une formation de pizzaiolo à Lille, il a acheté son camion et installé un laboratoire à son domicile. Sa journée moyenne c'est 10h30-22h30, heureusement il a conservé le week-end pour sa famille, même s'il reconnaît volontiers en sacrifier quelques uns pour travailler lors d'événements (lendemain de mariage, fête de famille, fête de village).

Il prépare sa pâte fine au minimum 24h à l'avance et fait son coulis de tomates lui-même.

Il préfère proposer moins d'ingrédients mais qu'ils soient de qualité.

Les pizzas sont cuites au feu de bois, environ une minute chacune.



Sur la place de l'église

tous les vendredis de 18h à 21h minimum

Une diététicienne nutritionniste



Emilie Démoly, Ecquevilloise depuis septembre 14, nutritionniste DE (spécialiste en diététique thérapeutique et en alimentation du bien-portant) depuis plus de 6 ans, vous accompagne à domicile ou au sein de ses cabinets.

Elle est la spécialiste de l'éducation à l'alimentation (perte de poids, pathologies, prise de poids, programme sportif...), de la perte de poids « intelligente », douce et durable.

En consultation, Emilie Démoly, traite différents patients (de l'enfant à l'âge adulte (homme et femme), surpoids, dénutrition, hypercholestérolémie, diabète type 1 et 2, intolérances, allergies alimentaires, femmes enceintes, allaitantes, sportifs, ménopause, TCA, HTA, arrêt du

tabac, pathologies digestives...) et vous propose un programme personnalisé qui tient compte de vos habitudes alimentaires, de vos besoins nutritionnels, de vos contraintes professionnelles et personnelles.

Ses consultations s'appuient sur une véritable démarche de soin et comprend un bilan nutritionnel, la mise en place d'objectifs convenus ensemble et le suivi nutritionnel.

Emilie Démoly

Diététicienne Nutritionniste DE (spécialiste en diététique thérapeutique et en alimentation du bien-portant/ de l'enfant à l'adulte).

Tel 06.98.28.35.79

Mail: dietetique78@gmail.com

"Pas à Pas" le Lieu d'Accueil Enfants Parents a déménagé



"Venez nous retrouver dans un espace convivial plus grand dédié aux jeux, aux échanges, à l'écoute et aux rencontres. Pas à Pas accueille les enfants jusqu'à 4 ans accompagnés d'un parent ou grand-parent.

Les futurs parents sont également les bienvenus. L'accueil reste confidentiel, anonyme et sans inscription préalable. Libre à vous de rester le temps que vous souhaitez et de revenir à votre rythme.

Soyez les bienvenus tous les mardis de 9h à 12h et les samedis des semaines paires sur ces mêmes horaires au 8 rue de la République"

Maguy, Nathalie, Stéphanie et Stéphane

Une nutritionniste villennoise : équilibre, santé, vitalité

Emilie Demoly, Villennoise, nutritionniste depuis plus de 5 ans vous accompagne à domicile ou au sein de ses cabinets. Elle est la spécialiste de la perte de poids « intelligente », douce et durable.

En consultation, Emilie DEMOLY, traite différents patients (en surpoids, sportifs, enfants, femmes enceintes, personnes âgées,...) et vous propose un programme personnalisé qui tient compte de vos habitudes alimentaires, de vos besoins nutritionnels, de vos contraintes professionnelles et personnelles. Consultations sur rendez-vous à domicile ou au cabinet : Tél. : 06 98 28 35 79 - dietetique78@gmail.com

La Lettre de Villennes

N° 148 - DÉCEMBRE 2013



Edito
Chères Villennoises, Chers Villennois,
Cette "Lettre" relate un automne actif, maillé de nombreuses activités et cérémonies - brocante, marché artisanal, chorale des enfants lors de la cérémonie du 11 novembre, Halloween, expositions et concerts - mais aussi comporte un volet important de rappel sur la sécurité.
L'arrivée du nouveau Commissaire de Police a été l'occasion de faire un point complet pour renforcer encore avec nos policiers municipaux la sécurité, avec l'aide de tous, habitants et commerçants. En effet dans pratiquement toutes les communes voisines, la délinquance a fortement augmenté alors qu'elle est restée stable, voire en diminution, à Villennes et ce directement, comme l'a souligné le Commissaire, grâce aux actions et à la présence continue de notre police municipale.
Tentatives de cambriolages avortées ou arrestations en flagrant délit de délinquants, sont à souligner.
Prévention et anticipation, avertissements à chaque fois que possible et non systématiquement répression, étroite coordination avec la Police Nationale, extensions de services à la population et actions de sensibilisation des commerçants à l'approche des fêtes pour accroître encore la sécurité, voici les idées-forces de la politique soutenue depuis deux ans. La réussite est incontestable et je remercie notre Police municipale pour son efficacité et en même temps sa souplesse et sa flexibilité.
Le stationnement malheureusement reste un point noir, difficilement gérable avec les travaux actuels. Souvent entre compréhension envers les uns (entrée/sortie des écoles avec des enfants en bas âge, courses en centre ville) et aucune indulgence dans les cas d'exagérations qui gênent tout le monde (véhicules ventouses ou stationnés systématiquement autour de la gare des jours entiers!). Et pourtant les étages du PSR sont rarement pleins, mais quand les Villennois viendront-ils faire leurs courses à pied ou en vélo ?
Ne rêvons pas, nous sommes tous similaires dans nos comportements, alors soyons respectueux du droit et des autres, soyons vigilants et solidaires de nos voisins (le Commissaire insiste: appel du 17 sans hésiter si nous avons un quelconque doute), roulons doucement, soyons des Villennois exemplaires dans un Villennes exemplaire ! Quadrature du cercle ? Non, car les avancées concrètes des habitants, des commerçants, de la Mairie portent leurs fruits, dans une politique souple de prévention et d'anticipation et non d'une milice répressive.

Bien cordialement et bonnes fêtes.
Bien Cordialement,
François Gourdon, Maire



Le marché de l'Avent



Une rentrée réussie au Local



Les stages de l'EMS

SÉCURITÉ
2-3 Proximité, prévention, efficacité
4 Diminuer la vitesse
4 Des chiffres éloquentes
4 Un nouveau commissaire à Poissy

VIE MUNICIPALE
5 Les commerçants et la sécurité à l'approche des fêtes
5 Le White Parc prend forme
6 Les rythmes scolaires

ZOOM
7 Des Villennois toujours entrepreneurs

ANIMATIONS
8-9 Villennes au rythme de ses événements

PATRIMOINE
10 Le Cercle Historique de Villennes
10 ACV, la mémoire de Villennes

CULTURE
11 Peinture-sculpture : "Matières"
11 Exposition-événement
11 Concert Piano Charlotte Coulaud

FLASH
12 Le Coin des Aînés
12 Une rentrée réussie pour les ados

■ Santé

L'hôpital de Poissy/Saint-Germain à la pointe de la lutte contre l'obésité

Le centre hospitalier Poissy/Saint-Germain a reçu, il y a un an et demi, un label national dans sa lutte contre l'obésité adulte et enfant. Si le secteur adulte est bien avancé, l'hôpital va se doter d'ici à 2014 d'un pôle contre l'obésité infantile. Elie Chouillard, responsable de la chirurgie de l'obésité à Poissy nous livre les enjeux de ce combat.

Vous menez un combat contre l'obésité infantile à Poissy St-Germain :

« Il y a un an et demi notre unité spécialisée dans la chirurgie de l'obésité de l'adulte et de l'enfant a obtenu un label national. Si le secteur adulte est bien avancé, il faut progresser sur le plan pédiatrique. Ceci nous permettra de créer une clinique contre l'obésité. Il s'agira d'un lieu pour réaliser un bilan, un suivi avant l'opération. L'idée, c'est d'hospitaliser pendant trois à quatre jours, épisodiquement, les jeunes pour les préparer à l'intervention.

Où en est le projet ?

Sur le papier nous sommes opérationnels. Nous avons une demi-douzaine de spécialistes. Ces six à sept spécialistes, il faut les faire travailler dans une équipe. Le principe est acté. Il fait partie du projet médical qui vient d'être validé. Reste



■ Le docteur Elie Chouillard, spécialiste de la chirurgie contre l'obésité.

les décrets d'application qui sont en attente de parution. Ensuite, nous attendrons la logistique, comme les lits, les toilettes, les chambres... Je me suis donné comme délai la mi-2014 pour ouvrir.

Concrètement, où sera la clinique ?

Le malade se déplacera le moins possible pour faire des économies. La chirurgie de l'obésité de l'adulte se situe à

Saint-Germain et à Poissy. Sur ce dernier site, nous compléterons l'offre par une unité dédiée à l'enfant, les prématurés et l'unité "adolescent".

L'obésité est-elle en augmentation chez les jeunes ?

Je vois des jeunes peser jusqu'à 200kg. A 13 ans, certains pèsent déjà 150kg. L'obésité infantile, c'est le berceau de l'obésité adulte. Si entre 5 et 6 ans, l'enfant a déjà une forte corpulence, alors une fois adulte, il sera obèse. Je suis pessimiste pour les vingt, trente prochaines années. Le taux des enfants obèses en France augmente. Nous sommes à 7 voire 8% de la population totale. A 4 ans, un enfant peut faire le double de son poids, jusqu'à 60kg.

D'où cela vient-il ?

Les causes proviennent de plusieurs facteurs, psychologique mais aussi génétique, où là on ne peut pas grand-chose. Il y a aussi l'environnement. Un berger dans les Alpes qui se dépense chaque jour n'aura pas les mêmes problèmes qu'un informaticien qui mange sur son bureau une barre cho-

colatée en guise de repas. Enfin il y a bien sûr ce qu'on mange. Le volume en calories d'un repas dans les années 90 est 40% plus riches que celui dans les années 50. On mange des plats cuisinés, des boîtes de conserve, etc. La société nous incite à consommer tous-jours plus. Je me répète mais dans les trente prochaines années, l'obésité infantile sera un problème. Outre l'excès, l'obésité peut aussi être liée à l'anorexie.

C'est un problème de "riches" ?

J'ai envie de dire que l'obésité n'est pas un signe de richesse. C'est la maladie des riches dans les pays pauvres et la maladie des pauvres dans les pays riches. En France, les personnes obèses sont celles qui n'ont pas d'argent. Elles mangent des pommes de terre, de la viande de mauvaise qualité donc grasse.»

Michel Seimando

Ydriss et Elodie, deux combats

• A Carrières-sous-Poissy, Ydriss, 15 ans, pèse aujourd'hui 125kg mais il en a perdu 50 ! « Souffrant d'hyperactivité, Ydriss a reçu un traitement lourd dès l'âge de 5 ans avec, à 12 ans, une forme de schizophrénie qui lui a fait prendre du poids », explique sa mère.

A 12 ans, il pèse alors 75kg à 14, il est à 175 ! « Mon fils ne pouvait plus se déplacer, se laver. Il ne va plus au collège depuis un an. Nous nous sommes battus contre tous. Une nutritionniste nous disait "Ce n'est rien. Il va grandir." Le docteur Trigui à la clinique Saint-Louis nous a enfin aidés et envoyés chez le docteur M.Chouillard. Quand il m'a demandé de raconter mon histoire, j'ai éclaté en san-



■ Ydriss, 14 ans, à Carrières Plage l'an dernier.

glot. Il a été opéré le 26 juillet 2012. Sans lui mon fils serait enterré. Il commençait à avoir de graves problèmes respiratoires. » Aujourd'hui, Ydriss mange en très petites quantités, l'équivalent d'une assiette par jour, en sept repas. « Je m'habille, en 56, explique-t-il. Auparavant c'était en 68. Je vais commencer à faire du sport. Mon objectif c'est de peser à terme 80kg. »

• A Poissy, Elodie, 20 ans, pèse aujourd'hui 80kg. Opérée par le docteur Chouillard, le 21 novembre de l'année dernière, elle a perdu en six mois 40kg ! « Dès l'âge de 5 ans, j'ai été placée dans une famille d'accueil. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à prendre du poids. Dans mon cas, l'obésité avait une cause psychologique. »

D'année en année, Elodie prend des kilos. « Je grignotais énormément, se souvient-elle. Je faisais des régimes à l'âge de 10 ans, 12 ans. En 2012, mon médecin traitant me conseille de voir le docteur Elie Chouillard. Je rencontre des psychologues, des nutritionnistes. Le 21 novembre j'ai subi une sleeve (ndlr : le chirurgien lui a réduit son estomac). Trois, quatre mois après, j'ai dû réapprendre à manger. J'étais très "sucré" avant de me faire opérer. Je mangeais un pot de pâte à tartiner par mois. Je mangeais des gâteaux tout le temps. A présent, je suis plus "salé" aujourd'hui. »

Elodie s'est aussi inscrite à une salle de sports. « Je suis suivie par une diéti-



■ A 19 ans, Elodie avant son opération.

cienne à Poissy. Ma vie a changé. Avant j'avais du mal à m'habiller. Quand je courais j'étais essouffée en deux secondes. Je ne trouvais pas de travail. Je rêvais de travailler chez une grande enseignante de parfums mais ils n'ont même pas répondu à mes demandes d'entretien. Depuis mes 40kg perdus, je peux m'habiller plus facilement. J'ai des entretiens d'embauche et les garçons me courent après ! C'est un miracle. »

Michel Seimando

« Le mal du siècle »

« Je constate une augmentation de mes patients enfants/ados ayant des problèmes métaboliques, explique Emilie Demoly, diététicienne nutritionniste en libérale à Maisons-Laffitte. Ils sont de plus en plus atteints d'un mal-être au quotidien (moqueries/solitude...). L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a reconnu que l'obésité était le "mal du siècle". » Selon elle, ce phénomène est « multiple. Il peut être lié à une sédentarité quotidienne (TV, Internet, Jeux vidéo...), à un manque d'activité physique, un trouble affectif (événement familial) mal-être psychologique...), un mauvais comportement alimentaire (mauvais équilibre alimentaire/grignotage), un dérèglement hormonal, glandulaire... Il y a encore une prédisposition génétique. » Selon la spécialiste, encore, « les repas ne sont plus considérés comme des moments de plaisir, ils sont pris à la va-vite. Lors des courses, nous achetons des aliments trop riches et donc peu intéressants sur le plan de la nutrition (charcuterie, sucrerie, crèmes desserts, plats préparés...). » Selon Emilie Demoly, « Il est très important d'apprendre à



■ Emilie Demoly, diététicienne et nutritionniste.

mieux manger et bouger plus. » La diététicienne écoute ses patients, prend en compte le rythme de vie des familles, des goûts de chacun, des dépenses énergétiques, etc. « La prise en charge médicalisée doit amener l'enfant à changer son comportement. » Et de poursuivre : « Dans tous les cas il faut rétablir une balance énergétique : limiter les apports (protéines, lipides et glucides); favoriser les minéraux, les fibres. L'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme. Il faut encore se dépenser : aller à l'école à pied, par exemple s'activer par le sport extrascolaire. Enfin, limiter les activités sédentaires : jeux vidéo, Internet ou encore la télévision. » M. S.

Les conseils de la pro

Emilie Demoly, diététicienne à Maisons-Laffitte

(www.dieteticienne-demoly.fr):

Salades: une bonne salade contient des féculents, comme des pâtes, du riz ou des pommes de terre, et des protéines: blanc de poulet ou de dinde. Préparez une vinaigrette allégée: huile d'olive, jus de citron et vinaigre, et au restaurant, demandez la sauce à part pour contrôler la quantité.

Barbecues: limitez les merguez, les chipolatas et les tranches de poitrine de porc, pleine de gras. Privilégiez les brochettes de poulet et dinde marinés et les crevettes. Aromatisez avec des épices et des herbes. Ne boudez pas la viande rouge, riche en fer, qui manque souvent aux femmes.

Crudités: si vous digérez mal les crudités, jouez sur les quantités. Les carottes sont plus digestes que les choux. Emondez les tomates pour mieux les digérer. N'oubliez pas les salades à base de légumes cuits: poireaux vinaigrettes, courgettes, haricots verts.

Fruits: pressez les fruits pour un jus home made. Acheté, le jus doit être pur et pas à base de concentrés, plus sucrés.

Les astuces sensuelles

Contre la rétention d'eau, un seul remède: boudez le sel. Remplacez par des épices et des aromates, en veillant à ménager vos intestins.



Émilie Demoly, diététicienne nutritionniste

Se nourrir de façon équilibrée et variée garantit à votre organisme tous les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement et réduit l'apparition de pathologies comme le surpoids ou l'obésité, le diabète, l'hypercholestérolémie (excès de cholestérol), les maladies cardiovasculaires.

L'équilibre alimentaire ne se construit pas sur une journée mais sur une semaine. Aucun aliment n'est interdit, même les aliments gras et/ou sucrés. Il suffit de les consommer occasionnellement afin qu'ils n'entraînent pas un surpoids ou un déséquilibre nutritionnel. Par exemple, manger des frites tous les jours peut conduire à un surpoids, un excès de cholestérol et des problèmes cardiovasculaires. Mais en consommer de temps en temps ne provoquera aucun problème de santé.

Ville
mag

Remise en forme

Communiqué

Adoptez un équilibre alimentaire

Rythmez vos journées par des repas équilibrés

Afin de faciliter l'équilibre alimentaire quotidien, vous devez respecter trois repas : petit-déjeuner, déjeuner et dîner. Une collation est envisageable après un déjeuner trop léger ou pour les enfants, les adolescents et les femmes enceintes ou allaitantes.

Trouvez de bons repères

Il est important de diversifier votre alimentation.

Pensez à consommer :

- 5 fruits et légumes et 3 produits laitiers par jour,
- Des féculents à chaque repas, en privilégiant les produits céréaliers complets,
- Des viandes, poissons ou œufs, 1 à 2 fois par jour,
- Limitez au maximum les matières grasses, les produits sucrés et le sel,
- Buvez de l'eau à volonté.

L'équilibre alimentaire offre une bonne hygiène de vie qui doit s'accompagner d'une hydratation correcte (1,5 litre d'eau par jour), d'un bon sommeil récupérateur et d'une pratique sportive régulière. Bouger est une réponse au bien-être :

vélo, marche, ou même... jardinage. Pratiquer une activité physique régulière est la règle d'or pour améliorer votre vitalité.

Tous ces conseils vous sont donnés par Émilie Demoly, diététicienne nutritionniste. www.dieteticienne-demoly.com - 06 98 28 35 79.

Exemple de repas équilibré

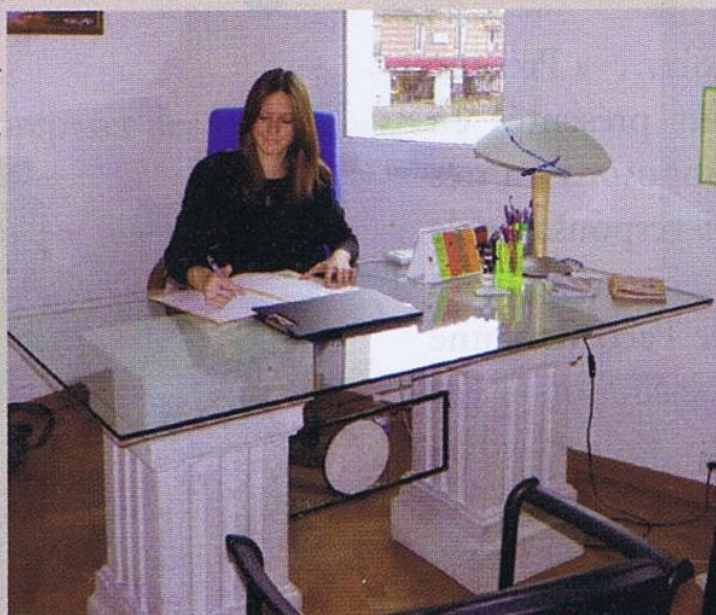
Après une nuit entière, le corps a jeûné au moins 8 heures et un petit-déjeuner complet est nécessaire : 1 produit céréalier, 1 produit laitier, 1 fruit, 1 boisson.

Le déjeuner et le dîner se composent de :

- Légumes (80 à 100 g), en crudités et/ou accompagnement du plat principal,
- Viande, poisson ou œufs (environ 100 g),
- Féculents : pain complet, riz, pomme de terre au four, pâtes ou lentilles,
- Produit laitier : fromage (30 g), yaourt ou fromage blanc,
- Fruit en dessert : frais ou en compote sans sucre ajouté,
- Eau à volonté.

Émilie Demoly, diététicienne

La diététique se définit par l'art de bien manger et concerne toutes les personnes qui souhaitent trouver le chemin de l'équilibre alimentaire parmi les innombrables régimes, conseils et informations nutritionnelles souvent contradictoires. Le rôle le plus connu de la



diététicienne est la prise en charge du surpoids et de l'obésité. Émilie Demoly vous propose une méthode progressive, efficace et durable. Un rééquilibrage alimentaire individuel ou familial. Sa consultation s'appuie sur une véritable démarche de soin et comprend un bilan nutritionnel, la mise en place d'objectifs convenus ensemble et le suivi nutritionnel.

La durée du suivi nutritionnel est variable. Plusieurs consultations espacées de 3 à 4 semaines sont souvent nécessaires.

**Consultations sur rendez-vous : 06 98 28 35 79 ou
01 39 62 59 77, dietetique78@gmail.com**

Adresse des cabinets :

**3, place du Maréchal-Juin – 78670 Maisons-Laffitte
58 bis, avenue de Verdun – 78290 Croissy-sur-Seine**