

## « LA NUTRITHÉRAPIE : UNE RÉVOLUTION DANS L'APPROCHE DE LA SANTÉ »

La nutrithérapie est axée sur la transformation durable et positive du rapport aux aliments, la correction des insuffisances et surcharges nutritionnelles et l'utilisation des vitamines, minéraux, acides gras et phytonutriments pour **apporter au corps tout ce dont il a besoin pour maintenir son équilibre et fonctionner de manière optimale.**

## « LA NUTRITHÉRAPIE PARLE AU CORPS SON PROPRE LANGAGE »

La nutrithérapie repose sur la **connaissance précise des processus biochimiques du corps humain.**

La nutrithérapie est la traduction en pratique des conclusions d'études scientifiques sur l'impact de l'alimentation, des nutriments et des micro-nutriments sur la santé et le fonctionnement du corps.



## UN NUTRITHÉRAPEUTE QUALIFIÉ PRÈS DE CHEZ VOUS :

[www.udnf.be](http://www.udnf.be)

[info@udnf.be](mailto:info@udnf.be)

[www.facebook.com/udnfasbl/](https://www.facebook.com/udnfasbl/)

« *Que ton aliment soit  
ton médicament* »

*Hippocrate*

*Le nutrithérapeute (non-médecin) n'est pas un fournisseur de soins médicaux. Il s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis des malades. Il est recommandé de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités compétentes pour toute question relative à une pathologie.*



## DÉCOUVREZ LA NUTRITHÉRAPIE ET DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ !

[www.udnf.be](http://www.udnf.be)

[www.udnf.be](http://www.udnf.be)

[www.udnf.be](http://www.udnf.be)  
Un nutrithérapeute près de chez vous

# OBJECTIFS

## PRÉVENTION DE LA SANTE

- Assurer à chacun des apports journaliers optimaux en nutriments et micronutriments
- Promouvoir une alimentation et un mode de vie hypotoxiques
- Optimiser le métabolisme et les fonctions physiologiques
- Optimiser l'énergie et les performances physiques et intellectuelles
- Ralentir le vieillissement et favoriser le maintien en bonne santé à long terme

## CORRECTION DES INSUFFISANCES ET SURCHARGES NUTRITIONNELLES

- Corriger les insuffisances nutritionnelles éventuelles liées aux habitudes alimentaires, au stress, à la pollution...
- Ajuster les apports aux besoins particuliers : croissance rapide, grossesse, allaitement, sport intensif...

## SOUTIEN EN CAS DE PATHOLOGIE

- Renforcer l'énergie et les capacités de défense et de réparation de la personne accompagnée
- Réduire les effets secondaires des traitements médicaux

# MOYENS

## CHANGEMENT ALIMENTAIRE PROGRESSIF ET DURABLE

- Approche positive et non restrictive : un bon aliment en chasse un mauvais
- Perspective durable : il ne s'agit pas de faire un régime ponctuel

## OUTILS DE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT

- Techniques de motivation, alimentation en pleine conscience...
- Identification des comportements pulsionnels et de dépendance (sucre, alcool, tabac...) - alimentation « psychotrope »

## COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Si les apports optimaux ne peuvent être apportés par la seule alimentation
- Sous les formes les plus biodisponibles en privilégiant les associations synergiques

## SUGGESTION D'APPROCHES COMPLÉMENTAIRES

- En vue de l'amélioration globale du bien-être (techniques de respiration, activité physique...)
- En collaboration avec d'autres praticiens (psychothérapeutes, groupes de soutien, diététiciens, ostéopathes...)

# CHAMPS D'ACTION

## ALIMENTATION PRÉVENTION SANTÉ

Optimiser son capital santé et le maintenir à long terme.

## ÉNERGÉTIQUE ET HUMEUR

Favoriser le bon fonctionnement mitochondrial (centrales énergétiques) des cellules et des neurotransmetteurs.

## NUTRITION ANTI-CANCER

Promouvoir une alimentation riche en micro-nutriments protecteurs du génome.

## IMMUNO-NUTRITION

Prévenir les infections et renforcer l'immunité.

## NUTRIGÉNOMIQUE ET NUTRIGÉNÉTIQUE

Prendre en compte l'interaction de l'alimentation sur l'expression des gènes ainsi que la spécificité individuelle de chacun.

Préparer le couple au niveau nutritionnel, renforcer et protéger le capital génétique et épigénétique.

## NUTRITION ANTI-INFLAMMATOIRE

Lutter contre l'inflammation, facteur majeur du surpoids, du diabète, des maladies cardiovasculaires, auto-immunes, neuro-dégénératives ...

## TROUBLES DIGESTIFS

Améliorer l'assimilation des nutriments, le confort digestif et le transit. Prévenir les allergies, intolérances, troubles de la perméabilité intestinale.

## NUTRITION ANTI-ÂGE

Augmenter les chances de longévité en bonne santé et réduire les risques de maladies liées à l'âge.

[www.udnf.be](http://www.udnf.be)

Un nutrithérapeute près de chez vous