

Chaque jeudi, un autre regard sur la ville

TRIBUNE DE LYON

2€50

N° 460 - DU JEUDI 2 AU MERCREDI 8 OCTOBRE 2014



NUMÉRO
EXCEPTIONNEL

Le guide de
la santé à Lyon

QUI PEUT NOUS FAIRE MAIGRIR À LYON ?

- Diététiciens
- Nutritionnistes
- Endocrinologues
- Chirurgiens

POLITIQUE

Wauquiez met
le cap sur Lyon



Aude Debon, diététicienne
à Tassin-la-Demi-Lune.

PORTRAIT Stéphane Bohbot, le patron connecté au succès

R 28223 - 0460 - F 2,50 euros

▶ LES NUTRITIONNISTES



ISABELLE PILLON, 57 ANS
LA SANTÉ QUI SE VOIT DANS L'ASSIETTE

Cette docteure en pharmacie s'est spécialisée en micro-nutrition, c'est-à-dire dans l'analyse des carences du corps, afin de proposer un régime adapté. Son rôle est d'établir un bilan nutritionnel à l'appui de tests biologiques effectués par des médecins. Ce qui donne une bonne base pour repérer les besoins à combler et les surplus à réduire. Elle prescrit ensuite des régimes "classiques", auxquels elle associe des compléments alimentaires et extraits de plantes. "Dans la micro-nutrition, j'aime la façon dont on considère l'aliment: on ne prend pas seulement en compte son côté calorique", explique-t-elle. Il s'agit avant tout de donner aux patients l'envie d'adopter une nouvelle hygiène de vie, comme elle l'explique dans son livre *Alimentation santé, guide à l'usage des gourmands*. Elle y montre comment aborder l'alimentation avec du bon sens et des recettes thématiques.

43 rue Franklin, Lyon 2^e. 04 78 39 56 61.

DOMINIQUE CELLIER, 56 ANS
CONJUGUER NUTRITION ET CANCER

Dans le cadre de l'unité Cancer et environnement du centre Léon-Bérard, le docteur Dominique Cellier se penche sur la nutrition des personnes atteintes d'un cancer et qui sont en surpoids. "Pendant longtemps, les médecins se sont concentrés sur la dénutrition et la perte de poids des malades. Or, certains patients peuvent aussi souffrir de surpoids et d'obésité", explique le médecin nutritionniste. Dans ces cas, les équipes soignantes s'attachent à proposer un rééquilibrage alimentaire aux patients pour normaliser leur poids et ainsi maximiser les résultats des traitements. Et donc éviter les rechutes. "La nutrition doit être un plaisir, une alliée, non pas une ennemie, et dans le cadre d'un traitement contre le cancer, les régimes restrictifs sont à bannir", précise-t-il.

Centre Léon-Bérard. 28 promenade Bullukian, Lyon 8^e. 04 78 78 28 28.

SARAH GIET, 45 ANS

IDENTIFIER LES TOXIQUES POUR SOIGNER L'ALIMENTATION

Docteure en pharmacie, Sarah Giet est également nutri-détoxicologue. Sa spécialité: analyser les mécanismes de défense du corps humain face à certains aliments qui peuvent être toxiques, comme le gluten ou le lactose. Elle réalise alors avec le patient un "check-up nutritionnel" de ses habitudes alimentaires et quotidiennes, pour ajuster au mieux son alimentation. "Je travaille sur l'équilibre du corps, avant de travailler sur l'équilibre du poids." Elle reçoit notamment des personnes atteintes de pathologies comme la maladie de Crohn ou des intolérances alimentaires. Il est alors nécessaire de proposer un changement alimentaire sur le long terme, qui prend en compte tous les symptômes (troubles du sommeil, problèmes de digestion, maux de tête, etc.), tout en évitant les frustrations alimentaires...

52 rue Varichon, Lyon 8^e. 04 78 74 82 03.

