



UNE NUTRITIONNISTE AUX MULTIPLES CASQUETTES

Installée professionnellement depuis 2010 à Verneuil, où elle a grandi, Emilie Demoly, diététicienne-nutritionniste, vient de sortir un livre consacré à l'alimentation des sportives.

Verneuil78, le journal : Qu'incarne pour vous la nutrition ?

Emilie DEMOLY : La nutrition est le carburant de notre belle machine qu'est notre corps. La santé par la nutrition, par ce que nous ingérons au quotidien, est un des fondamentaux de la prévention santé. En tant que diététicienne nutritionniste et micro-nutritionniste, je porte bien haut le flambeau de la prévention santé par la nutrition. Communiquer ce message avec bienveillance auprès des personnes qui viennent me consulter est primordial. Nous vivons dans une société d'abondance. Revenons aux bases de la nutrition, au brut ! Bien manger, cela s'acquière.

V78, le journal : Pourquoi vous être spécialisée dans la nutrition du sportif ?

ED : Les deux piliers de notre santé sont LA NUTRITION et LE MOUVEMENT. Recevant de plus en plus de sportifs au cabinet (amateurs et professionnels), sportive moi-même, j'ai eu envie de réaliser un de mes diplômes universitaires dans la nutrition du sportif. J'aime me nourrir d'enseignements. Pour un professionnel de santé, c'est important de se former, de se mettre à jour dans ses connaissances, selon les avancées scientifiques. L'abondance de « fausses informations » sur les réseaux et dans certains médias liés à des professionnels non spécialisés crée des portes ouvertes à des pathologies physiques et psychologiques. Je suis nutritionniste du sport pour diverses disciplines.

V78, le journal : Que recherchent généralement vos patients ?

ED : Je reçois des personnes de tous les âges qui viennent pour parfaire leur nutrition et micronutrition. J'investigue beaucoup du côté du microbiote, de notre écosystème intestinal. J'aide mes patients dans leurs troubles hormonaux, intestinaux, pertes de poids et prises de poids difficiles, fatigues chroniques, immunité faible, fractures de fatigue..., grâce à un diagnostic approfondi et à un accompagnement. J'aime travailler en pluridisciplinarité avec diverses spécialités de médecine : des psychologues, sophrologues, hypnothérapeutes... Ma méthode est fondée sur la globalité de l'être humain : physique, émotionnelle, mental, génétique, culture... Comme je le mentionne souvent, « *personne que vous ne prendra autant soin que vous* ». Le patient que je reçois est dans une démarche volontaire qui part de lui avant tout !

V78, le journal : Pourquoi avoir choisi d'exercer à Verneuil ?

ED : J'exerce à Verneuil-sur-Seine depuis 2010, mais j'ai grandi ici. C'est une ville où je me sens bien, où tout peut être fait à pied - et oui le mouvement (elle rit) ! Mes patients viennent de tous secteurs et j'ai aussi des vacances sur Paris, au sein d'une clinique du sport et de l'arthrose. Je travaille pour de grands clubs à Poissy et Saint Germain-en-Laye et je réalise des consultations à distance. J'interviens également au sein d'entreprises et d'associations comme conférencière et formatrice, j'ai des collaborations avec des restaurants et hôtels, des voyages et séminaires, des professionnels de la santé et du sport. Je travaille en ce moment à la préparation des JO 2024.

V78, le journal : Quel conseil donneriez-vous à la rentrée pour rester motivé toute l'année ?

ED : Le meilleur conseil est de faire de soi une priorité et de ne pas subir ! Voici quelques astuces d'une bonne hygiène de vie : veiller à dormir entre 7 et 9 h par nuit ; s'hydrater régulièrement ; bouger chaque jour, même 20 minutes, via de la marche, yoga, pilâtes, étirements... Côté alimentation, préparer ses repas à l'avance (batch cooking) ; mettre au minimum 4 couleurs dans ses assiettes via les légumes, bonnes graisses, protéines animales ou végétales, féculents ; limiter au maximum les produits transformés, le sel, le sucre, les sauces, les fast-food et prendre le temps de mâcher. Il faut aussi effectuer une fois par an un bilan sanguin complet pour diagnostiquer des carences et déficits éventuels.

Emilie DEMOLY, Diététicienne Nutritionniste et autrice du livre «*Ma Bible de l'Alimentation Spéciale Sportives*» paru aux éditions Leduc. Livre disponible dès le mois d'octobre à la médiathèque Marie-Claire Tihon !

Tel : 01 80 96 33 97 - www.dieteticienne-demoly.com

/ VERNEUIL 78-Le journal /

