

De nouveaux services diététiques plutôt alléchants !

Plus besoin de passer par le tête-à-tête en cabinet pour recevoir des conseils sur l'équilibre alimentaire. Tour de table des dernières offres.

LAURA CHATELAIN



La nutrition est partout : à la télévision, sur les blogs, dans les vidéos YouTube ou les podcasts... Cela nous permet d'absorber beaucoup d'informations, même sans consulter de professionnel. Ce dernier n'a d'ailleurs plus forcément besoin de nous recevoir à son cabinet pour nous accompagner. Depuis quelques mois, les services diététiques se renouvellent, et cette offre à la carte pour améliorer notre alimentation nous met plutôt en appétit. Mais que pouvons-nous attendre vraiment ? Explications.

La téléconsultation, un vrai gain de temps

De nombreux médecins nutritionnistes et diététiciens proposent désormais des rendez-vous en visioconférence et il existe même des

plateformes spécialisées dans les téléconsultations de nutrition, telle madietenligne.fr. « Je le faisais déjà pour certains patients qui avaient des difficultés pour se déplacer, mais les confinements ont vraiment fait émerger un mode de suivi différent : aujourd'hui, j'ai des plages réservées pour ces consultations à distance. C'est d'autant plus adapté que dans notre spécialité de santé, l'examen clinique n'est pas vital », explique la D^{re} Camille Le Quéré, médecin nutritionniste.

► **Mode d'emploi.** On prend rendez-vous avec son spécialiste habituel ou avec un professionnel sur une plateforme de téléconsultation (HelloCare, Madietenligne, Qare, etc.). Le jour J, on se connecte depuis son ordinateur ou son smartphone, en cliquant sur un lien reçu, avec la caméra allumée. Si la consultation est assurée par un médecin, elle

est remboursée en partie. Pour les diététiciens, seules les mutuelles proposent des forfaits. Le prix équivaut en principe à celui d'une consultation classique en cabinet (autour de 35 à 50 € pour les diététiciens, et de 40 à 90 € pour les médecins nutritionnistes).

► **Les avantages.** On ne perd pas de temps pour se rendre au rendez-vous. Il est donc plus facile de l'honorer, même en cas d'imprévu ou si l'on part en vacances. « La téléconsultation se prête bien aux problématiques qui nécessitent un suivi très régulier et pas un rendez-vous mensuel, comme les troubles fonctionnels digestifs », reconnaît la spécialiste.

► **Les limites.** La D^{re} Le Quéré recommande néanmoins d'effectuer une première rencontre en cabinet pour procéder à un examen clinique, indispensable lorsque l'on souffre de troubles digestifs ou de troubles du

© ISTOCK/GETTY IMAGES.

GÉREZ LE STRESS ET BOOSTEZ VOTRE ÉNERGIE !

Retrouvez énergie et sérénité grâce à **D-Stress® Booster** ! Formule unique et brevetée agissant durablement sur le stress au quotidien. Un sachet de D-Stress® Booster contient **200 mg de magnésium** et des vitamines B qui contribuent au métabolisme énergétique et à la diminution du stress. **D-Stress® Booster est un complexe anti-stress naturel pour retrouver plus d'énergie et mieux gérer le stress au quotidien !** Agit en 30 minutes sur le stress, sans accoutumance. Prendre 1 sachet par jour, le matin.

Laboratoire Synergia. En pharmacie, env. 17€, boîte 20 sachets, ACL 5136879 ou commandez sur www.synergiashop.com ou par tél. au 04 77 42 30 10.



DITES STOP AUX INCONFORTS INTESTINAUX !

Ballonnements, maux de ventre ? FortéDigest Ballonnements est une formule aux actifs 100% d'origine naturelle qui associe du charbon végétal au fenouil, reconnu pour limiter les inconforts digestifs tels que les ballonnements. Le complexe Spamigaz complète la formule grâce à son trio de plantes : mélisse, menthe poivrée et gingembre, qui favorise le confort intestinal. Bénéficiez ainsi d'une double action sur les ballonnements et le bien-être intestinal ! Sans gluten – sans lactose.

Complément alimentaire. En pharmacies et parapharmacies. www.fortepharma.com



MINCEUR ET RÉTENTION D'EAU

Le vinaigre de cidre de Pomme est utilisé de manière traditionnelle depuis longtemps, notamment pour améliorer la digestion mais aussi pour faciliter la perte de poids. Les comprimés naturels **Apple Cider** contiennent une poudre de vinaigre de cidre de Pomme déshydraté hautement concentré, un moyen simple de profiter de ses bienfaits. **Apple Cider** contient également des extraits concentrés de Pissenlit et d'Artichaut qui exercent une action diurétique et aident à mincir, ainsi que de la Choline qui favorise la digestion des graisses. **Un moyen simple et naturel d'affiner sa silhouette !**

En pharmacie. Boîte de 60 comprimés ACL 616 08 54 - Convient aux végétaliens Questions ? New Nordic au 01 85 12 12 12 (tarif local) - vitalco.com



NOTRE EXPERTE

D^{re} Camille Le Quéré, médecin nutritionniste.

●●● comportement alimentaire, ainsi que prendre certaines mesures (des masses grasses et musculaire, du tour de taille...).

Les podcasts, une mine d'informations

Même s'ils n'atteignent pas les chiffres des podcasts d'hypnose, de méditation ou de développement personnel, les programmes autour de l'alimentation ont le vent en poupe, à l'image de *Dans la poire!*, animé par le diététicien Charles Brumauld. « C'est une vraie tendance : les patients s'informent beaucoup plus qu'avant sur le sujet via internet ou les podcasts, ils viennent souvent en cabinet en ayant déjà des idées et des connaissances précises », observe la D^{re} Le Quéré.

► **Mode d'emploi.** À intervalles réguliers (souvent toutes les semaines), un épisode audio aborde un nouveau thème : bonnes graisses, mauvaises graisses, le régime cétogène, comment faire une detox, faut-il en finir avec les régimes?... On l'écoute en ligne ou sur des applications spécialisées comme Podcast Addict, Spotify, Apple Podcasts...

► **Les avantages.** Les sujets sont abordés de manière libre et décomplexée, et les formats, assez longs, permettent de traiter la question en profondeur. Les thèmes choisis collent aux tendances et préoccupations du moment.

► **Les limites.** « Attention aux messages véhiculés, notamment autour des régimes ou du jeûne, qui peuvent être farfelus », met en garde la D^{re} Le Quéré. Mieux vaut se tourner vers des podcasts de professionnels de santé (comme celui de Laurine Fresquet sur Radio France Bleu Hérault) ou recommandés par des associations (par exemple *Feeleat*).

« Le problème des podcasts et des livres sur la nutrition, c'est qu'ils

présentent des modes ou des méthodes qui ne conviennent pas à tous. Ils peuvent offrir un début d'information mais il faut toujours vérifier avec un professionnel de santé si leur contenu est adapté à l'histoire personnelle, au rythme de vie, aux pathologies éventuelles du patient », estime l'experte.

La box minceur, pour se simplifier les repas

Ces offres (par exemple Kitchendiet, Qilibri, Dietbon, Cheef...) s'adressent aux personnes qui souhaitent perdre du poids, et associent des repas hypocaloriques (1 200 à 1 500 kcal/jour) livrés à domicile à un suivi assuré par un diététicien à distance. Avec pour promesse de perdre environ 1 kilo par semaine.

► **Mode d'emploi.** Chaque mois ou tous les quinze jours, l'abonné reçoit une boîte contenant des repas à réchauffer, généralement pour six jours par semaine, y compris les petits déjeuners et les collations. Il faut les compléter avec des fruits, des laitages, des crudités... En parallèle, on a un rendez-vous téléphonique tous les quinze jours (parfois tous les mois) pour recevoir des conseils. Compter de 69 à 129 € par semaine.

► **Les avantages.** Ces box pratiques permettent de s'assurer de prendre de vrais repas équilibrés quand on manque de temps ou que l'on n'a pas envie de cuisiner. « Cela peut aussi être intéressant, éventuellement, pour amorcer une perte de poids sur quinze jours par exemple », estime la D^{re} Le Quéré.

► **Les limites.** Toutes les formules se fondent sur un concept de restriction calorique et des promesses de pertes de poids importantes et rapides. Or, on sait que ce type de régime favorise l'effet yo-yo. « Il est difficile de déterminer le métabolisme et les besoins caloriques d'un patient sans l'avoir examiné au préalable, et il y a un risque que les apports très faibles ne soient pas adaptés à son activité physique, ses troubles hormonaux ou digestifs », observe la spécialiste. Par exemple, ce n'est pas forcément approprié aux besoins nutritionnels des personnes âgées de plus de 60 ans (il faut vérifier qu'il y a suffisamment de protéines). Surtout, on ne retrouve pas le plaisir de cuisiner, et on ne travaille pas vraiment sur son rapport à l'alimentation (les appels téléphoniques de suivi sont assez courts, vingt minutes en moyenne). ●

