



Marques du groupe Fontalvie



Régimes ! Stop aux idées reçues

A chaque organisme, son régime

Comme chaque année, nous n'allons pas y couper, les dossiers spécial Minceur vont inonder les kiosques à journaux prônant les régimes de toutes sortes. Pourtant, peu de chance d'obtenir le ventre plat tant attendu si le régime n'est pas adapté à votre organisme ... et en plus il pourrait être néfaste à votre santé. Le Dr Dominique Bourgoïn, directrice médicale et scientifique du groupe Fontalvie, revient sur les idées reçues qui envahissent les magazines féminins et de bien-être et nous donne quelques bases de l'alimentation santé ... une thérapie non médicamenteuse qui a toute sa place dans le vivre et vieillir en bonne santé.

A chaque mode de vie son régime !

Nous sommes dans l'ère de la même médecine pour tous, des recommandations et des protocoles. Aujourd'hui si vous faites un AVC, vous aurez droit quoiqu'il arrive à la prescription d'un anticoagulant + un antihypertenseur + un anti-cholestérol et ceci même si vous n'avez ni HTA, ni cholestérol. **Comme le dénoncent les médecins du groupe Fontalvie depuis 1991 : « nous nous sommes mis à soigner des maladies au lieu de soigner des hommes. »**

Et bien il en est de même pour les problèmes de poids : **les régimes** que l'on voit fleurir chaque année dans les magazines féminins dès les beaux jours revenus, n'ont qu'un seul objectif : obtenir le plus rapidement possible avant la plage et le maillot, une perte de poids aussi substantielle que possible. Il n'est donc pas étonnant d'assister aux échecs qu'ils génèrent avec leur cortège de déception et de reprise de poids, puisqu'ils **sont dans leur grande majorité restrictifs avec la consigne habituelle de diminuer, souvent sans aucun discernement les corps gras et les sucres.**

Or chacun d'entre nous est un être unique, au carrefour de ses gènes, de son mode de vie et des rencontres infectieuses qui ont émaillé son histoire.

Sans compter la composition de notre microbiote (ce que l'on appelait il n'y a pas si longtemps encore « la flore intestinale »). Cet organe à part entière, constitué au sein de notre intestin de bactéries qui vivent en symbiose avec leur hôte décide pour nous, entre autres, de nos choix alimentaires. **Tout dysfonctionnement de ce système va être susceptible d'entraîner une diminution de la sensation de satiété, un stockage des graisses avec inflammation du tissu adipeux et des modifications du métabolisme énergétique qui vont venir impacter le contrôle du poids.**

C'est pourquoi ce « prêt à porter » de la prise en charge pondérale qui repose essentiellement sur la réduction calorique, outre qu'il est contreproductif de ne s'en occuper que 3 mois dans l'année avant la saison d'été, ne peut pas donner de résultat satisfaisant à long terme !

Le surpoids, l'obésité ... des maux de notre époque très personnels

Le surpoids, l'obésité sont des problématiques sur lesquelles il faut faire un travail de fond au long cours, sur la base d'évaluations spécialisées qui explorent le terrain de l'individu. Ce bilan débouche sur une prise en charge individualisée, qui concerne autant le côté quantitatif et qualitatif (profil micronutritionnel) de la nutrition, que les troubles du comportement alimentaire. **Il ne peut y être question de régime, mais d'une véritable réorganisation de son mode de vie et de la composition de son assiette.** C'est là toute l'approche du centre pilote R-Révolution Santé.

Typiquement, il faut arrêter de diaboliser le gras. Les messages de prévention « manger moins sucré », « manger moins gras » induisent le public en erreur car ils sont trop simplistes. Il ne s'agit pas de manger moins gras, mais de manger mieux gras.

Nous ne sommes pas tous égaux devant la nature : en fonction du génome et du mode de vie (actif, sédentaire, stressé, zen ...), **deux personnes qui mangent la même chose n'auront pas le même bilan nutritionnel et ne recevront pas les mêmes préconisations pour que leur alimentation soit un facteur de santé et de contrôle du poids.**

Cette approche globale « sur mesure » est la seule à pouvoir donner des résultats satisfaisants sur le long terme, encore faut-il savoir la mettre en place au long cours et pas seulement quelques mois avant la plage...

Apprendre à manger autrement

Le groupe Fontalvie n'a pas attendu la mode et les campagnes du PNNS pour intégrer la nutrition au cœur de sa démarche Santé.

Dès 1991, **l'équipe médicale de Fontalvie a conscience de l'enjeu de l'alimentation dans la santé et entame des recherches à ce sujet qui aboutiront à la création de leur propre cuisine et service de restauration collective.** Cette démarche leur permet d'assurer un suivi qualité alimentation et d'être sûrs que l'assiette proposée aux patients correspond aux besoins nutritionnels très particuliers des malades chroniques.

Contrairement aux établissements de santé classiques, Fontalvie ne s'inscrit pas dans la lignée des régimes alimentaires sans sel, sans sucre ou hypocaloriques. **L'approche est originale : le Dr Bourgouin ne prescrit jamais de régime !** Il est tout à fait possible d'avoir une alimentation saine et équilibrée même en consommant des produits du terroir et des mets gastronomiques. **Le cœur de sa méthode consiste à modifier les habitudes alimentaires de ses patients et la qualité des aliments utilisés pour composer leur assiette.**

Au sein des cliniques du Souffle, tous les patients reçoivent la même alimentation santé. Fiers des résultats obtenus au sein des cliniques du Souffle, **le groupe a souhaité élargir cette approche en proposant un service alimentation Santé global accessible à tous.** Pour les acteurs privés, les Halles Solanid proposent un service de traiteurs et une épicerie ; pour les établissements recevant du public, les collectivités ou les scolaires, les Halles Solanid assurent une prestation culinaire en liaison froide.

A propos de Fontalvie

Dirigé par le Dr Jacques Desplan, le Groupe Fontalvie déploie depuis 1991 une approche révolutionnaire de la santé dont l'objectif est d'améliorer la qualité de vie de chacun. Sa méthode : une approche thérapeutique globale et innovante dédiée à la prévention, qu'elle soit primaire, secondaire, ou tertiaire pour que chacun devienne acteur de sa santé.

Le groupe est structuré en trois domaines : Le pôle Réhabilitation santé composé de 4 cliniques dont 3 cliniques du Souffle, le pôle Alimentation santé composé de 3 unités et un nouveau pôle Optimisation santé créé en septembre 2014.

Chiffres clés

Effectif : 430 salariés

CA consolidé 2013 : 32 M€

3000 patients par an pour des séjours de 4 semaines

1 pneumologue sur deux est prescripteur des Cliniques du Souffle

5% du chiffre d'affaires alloué chaque année à la Recherche

Contacts presse :

Séverine Oger

severine@escalconsulting.com

01 44 94 95 71



Louis Davin

louis@escalconsulting.com

01 44 94 95 67

06 60 23 99 26