

Afin de vous permettre de mieux connaître les acteurs économiques du territoire et, ainsi, vous encourager à consommer « localement » ou à faire appel aux services d'un artisan talentueux de chez nous, l'ADL va à leur rencontre...

Vous souhaitez avoir un focus sur votre entreprise ? Contactez l'ADL au 084/45.00.54 ou adl@tenneville.be



Emilie Meyer Diététicienne

« Garder la ligne pendant le confinement ! » Sur son site internet, Emilie Meyer vous donne plusieurs conseils... Mais qui est Emilie Meyer au juste ? Nous sommes allés à la rencontre de cette habitante de Champlon, amoureuse de la cuisine... saine et équilibrée !

Rencontre...

- ***Emilie, pourquoi avoir choisi ce métier de diététicienne ?***

E.M. : J'aime beaucoup cuisiner. Tout ce qui touche à la cuisine en général m'intéresse. Et d'autre part, le secteur de l'aide et du service aux personnes m'attirait également. Avec ce métier, je pouvais donc allier deux aspects qui me tenaient à cœur.

- ***Quel parcours avez-vous réalisé pour y arriver ?***

E.M. : J'ai réalisé un baccalauréat en diététique à l'HEPL à Liège avec une spécialisation en diététique sportive. Le sport est aussi une de mes passions et je trouvais intéressant de lier les deux. Il y a maintenant 3 ans que je me suis installée en tant qu'indépendante .

- **Comment est composée votre patientèle ? Quelles motivations ont généralement les gens qui viennent vous voir ?**

E.M. : Ma patientèle est assez diversifiée. Généralement, les personnes qui prennent rendez-vous ont pour motivation de rééquilibrer leur alimentation, de se sentir mieux dans leur peau et/ou encore d'agir sur des problèmes de santé (cholestérol, diabète, allergies alimentaires, diabète de grossesse,). Il faut dire que La majorité des personnes viennent pour une perte de poids. Mais je reçois également des personnes végétariennes pour éviter des carences et de par ma spécialisation, des sportifs qui ont comme motivation d'atteindre un objectif sportif bien précis.

- **Comment se passe un rendez-vous « type » ?**

E.M. : Au premier rendez-vous, nous discutons ensemble des attentes du patient. Un bilan général est réalisé au niveau de ses antécédents médicaux, de ses données anthropométriques (poids, % matière grasse,...) et nous nous penchons sur l'anamnèse alimentaire (détails d'une journée type).

Une seconde date est fixée avec le patient pour lui remettre et lui expliquer le plan alimentaire qui correspond à ses besoins et ses objectifs. Celui-ci est basé sur une alimentation équilibrée sans complément alimentaire.

Plus ou moins un mois après, il y a un suivi : comment ça s'est passé ? Qu'est-ce que la personne a ressenti ? Y a-t-il eu une évolution dans le poids ? La personne a-t-elle rencontré des difficultés ? Et je donne différents conseils au cas par cas.

Je donne aussi des recettes, des listes de produits en magasin, des menus, etc....

- **Et pour les sportifs, procédez-vous autrement ?**

E.M. : Pour les sportifs, c'est sensiblement pareil mais on va plutôt se focaliser sur l'objectif de compétition à venir. Je donne des conseils que le sportif va tester avant, on adapte en fonction de son ressenti pour au final, être au top pour la compétition.

- **Quel est le coût d'une consultation ? Et combien de consultations sont nécessaires ?**

E.M. : La première consultation est à 50€, les suivantes à 30€. Certaines mutuelles remboursent une partie du montant par an.

Le nombre de consultations dépend bien sûr de chaque personne pour atteindre l'objectif fixé. Et une fois l'objectif atteint, certaines personnes mettent un terme aux rendez-vous tandis que d'autres préfèrent continuer afin de garder une motivation.

- **Sur votre site, j'ai vu que vous proposiez également des conférences...**

E.M. : Oui en effet, j'ai déjà donné plusieurs conférences dans des clubs sportifs (volley, triathlon, crossfit,...), réalisé des ateliers culinaires et des séances d'éducation à la santé dans des écoles.

J'ai d'ailleurs collaboré avec Tenneville Culture à deux reprises. Une première fois pour un atelier découverte basé sur des apéros dinatoires sains et équilibrés. Quelques recettes avaient été réalisées avec une explication sur l'intérêt nutritionnel de chacune d'entre elles. Un second atelier est également prévu fin d'année. Et deuxièmement j'avais participé à la conférence « des sportifs hors du commun ». Sans oublier, la participation pour un atelier dans une classe de maternelle à l'école communale de Champlon basé sur la pyramide

alimentaire et la sensibilisation sur le sucre ajouté dans bon nombre d'aliments et de sodas par exemple.

- **Où pouvons-nous vous trouver ?**

E.M. : Je reçois dans différents cabinets : Hotton, La Roche et Bastogne. Les horaires et jours de consultation varient en fonction des endroits.

On peut me trouver sur le net : <http://www.emiliemeyer.be/> et sur Facebook : dietemiliemeyer/

J'ai aussi une chaîne Youtube sur laquelle je propose de temps en temps des recettes

Emilie Meyer Diététicienne – 0497/30.20.03 – info@emiliemeyer.be

Idéal comme source d'énergie pour vos séances sportives, Emilie Meyer vous propose sa recette de **Muffins Banane-Chocolat-Peanuts !**

Pour 6 muffins

- 2 bananes mûres
- 1 œuf
- 40g de beurre de cacahuètes
- 40 g de farine
- 40g de flocons d'avoine
- 10cl de lait demi-écrémé ou de soja
- 20g de sucre
- 20g de chocolat noir
- 2g de levure chimique



1. Préchauffez votre four sur 180°
2. Epluchez vos bananes et écrasez-les
3. Mélangez l'ensemble des ingrédients
4. Versez le mélange dans des moules à muffins
5. Enfourez 20 minutes