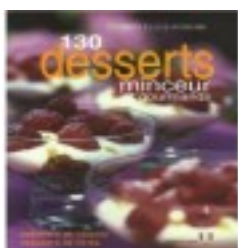


Extrait du Nice Premium

<http://www.nice-premium.com>

# Thérèse Ferrari, votre coach diététique

- Actualité - Santé -



Date de mise en ligne : mercredi 29 novembre 2006

---

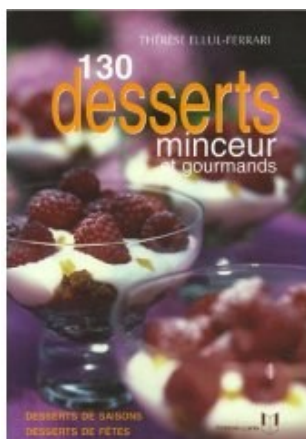
Nice Premium

---

**Diététicienne depuis une trentaine d'année, Thérèse Ferrari a travaillé pendant 25 ans à l'hôpital comme diététicienne hospitalière. N'ayant plus l'impression de ne pas faire un travail qui la passionne, elle se lance dans le libéral pour être libre de ses paroles, de ses actions et de ses horaires. Elle monte son cabinet du côté de Cap d'Ail et fait également des consultations sur Nice au 18 rue Raiberti.**

**Mais sa passion ne s'arrête pas là : Thérèse Ferrari écrit des livres, a fait des logiciels informatiques et également des formation de médecin ... Aujourd'hui elle plébiscite ses conseils en diététique sur les ondes de France Bleu Azur tous les mercredis de 9 heures à 9 heures au coté d'Adrien Mangano. Bref Thérèse Ferrari, C'est une femme qui "adore faire beaucoup de choses".**

**Nice-Première : Thérèse Ferrari, vous êtes diététicienne diplômée d'état et vous exercez vos fonctions dans un cabinet de conseils diététiques et dans un centre de formation en nutrition, que viennent chercher les gens que vous rencontrez ?**



**Thérèse Ferrari :** La plus part du temps, je pense que ces personnes viennent chercher une aide pour fonctionner parce qu'en fait, elles savent très bien ce qu'il faut faire. Par exemple, le cas de quelqu'un qui veut perdre du poids, tout le monde sait maintenant qu'il ne faut pas manger de gras ni de sucre, mais les gens ne sont pas forcément capables de les mettre en place, ils ont besoin d'une aide pour mettre ces éléments en place. C'est un petit peu le côté coach. C'est vrai que cette notion est un peu moderne mais c'est la réalité, ça retranscrit le fait que finalement, même si on sait faire les choses, on n'arrive pas à les structurer, à les mettre en place dans sa vie et mon rôle c'est ça : les aider à avancer dans leur propres objectifs.

**N-P : Qui sont-ils ?**

**T.F. :** Du fait que j'ai longtemps été diététicienne hospitalière, les médecins me connaissent, ils me font confiance. J'ai 90 % de ma clientèle qui est envoyé par des médecins. Par exemple, la fille qui vous venez de voir a été envoyée par un psy. Ce n'est pas le hasard si on tombe sur moi. Depuis que je fais des émissions avec Adrien sur France Bleu Azur, quelques patients connaissent mon existence par l'émission, mais c'est une toute petite tranche de ma clientèle ou alors c'est les amis des amis qui viennent consulter.

**N-P : La plus part des gens viennent pour quelle raison ?**



**T.F.** : ça reste effectivement beaucoup des gens qui veulent perdre du poids. Beaucoup de patients qui ont des problèmes de métabolisme du style : cholestérol, triglicéride, des anorexiques aussi qui recherchent un petit peu un guide en matière de nutrition parce que ce sont des jeunes filles complètement perdues qui ne savent plus quoi manger, qui ont peur de tout et ça finit par des catastrophes. Je travaille beaucoup avec l'hôpital de Monaco parce que mon cabinet est à Cap d'Ail. Les gens qui viennent me voir sont aussi des gens qui veulent être en forme.

**N-P : En forme ?**

**T.F.** : Savoir s'il mange bien. Les gens qui font du sport. J'ai passé un diplôme universitaire de nutrition à la faculté de Nice, juste avant de me mettre en libéral. J'ai souhaité me mettre à jour. Et cette année, j'ai passé un diplôme universitaire de nutrition du sport et micro nutrition.

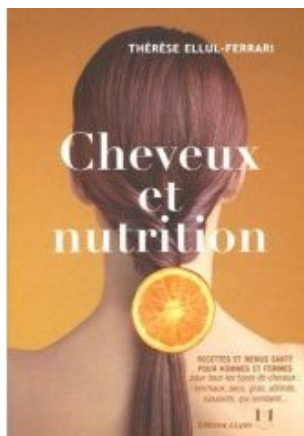
**N-P : Qu'est ce que vous demande vos patients ?**

**T.F.** : Par exemple, ils veulent savoir s'ils mangent équilibrés. Les gens sont de plus en plus conscients qu'une bonne alimentation peut prévenir. Il y a maintenant une tranche de la population qui veulent savoir si leur alimentation est correcte. On attend beaucoup parler d'une alimentation équilibrée mais peu de gens savent exactement ce que c'est. Il y a des patients qui veulent savoir si leur alimentation est conforme à un bon état de santé. Mais ceci n'est pas encore très fréquent. Ce qui motive les gens c'est surtout l'objectif de perdre du poids ou de prendre du poids, aussi. Je m'occupe aussi des enfants qui ont des problèmes de poids.

**N-P : Doivent-ils suivre un programme particulier ?**

**T.F.** : Je les suis. En fait, après je m'adapte aux gens. C'est-à-dire, il y a des gens qui une fois qu'ils sont venus vous voir, que vous leur avez donné les consignes. Ils partent avec. Ils sont tout à fait capables de les mettre en place et de se gérer tout seuls.

**N-P : Une consultation suffira ?**



**T.F.** : Non, pas vraiment, c'est très rare. La consultation suffira dans le cas de la femme qui va venir me voir et me demander si elle mange équilibrée. Je vais lui expliquer qu'est ce que veut dire « équilibre alimentaire ». Je vais alors l'interroger sur ses habitudes. Je ne donne pas exactement un programme. Par exemple, si je consulte une femme de 45 ans, je lui dirais qu'elle a besoin de calcium (un yaourt par jour ou deux fromages blancs). Je vais donner des conseils à partir du repas classique, sauf cas particulier, elle n'a pas besoin de revenir.

Mais la plus part du temps, un objectif n'est jamais atteint en 5 minutes. Imaginez que quelqu'un ait besoin de perdre du poids : ce matin, j'ai vu une dame qui a perdu 10 kilos, c'était alors sa troisième consultation, elle vient me voir une fois par mois. Après je vais la voir pour la stabilisation, pour la préparer aux fêtes de Noël, puis après les fêtes de Noël car la plus part du temps, on prend du poids et je vais donc les aider à redescendre d'une manière générale pour éviter de reprendre des mauvaises habitudes. C'est quand même bon d'avoir une petite piqûre de rappel de temps en temps. Je dis toujours, je l'ai d'ailleurs dit à la radio : J'ai un patient super sympa que je suis depuis 5 ans. La première année, il a perdu 20-25 kilos et aujourd'hui il ne les a pas encore repris. On a instauré l'activité physique car il a tendance à prendre du poids et tous les ans je le revois.

### **N-P : Comme un coach ?**

**T.F.** : Un coach long, long ...mais il sait que j'existe et souvent le fait qu'il a rendez vous avec moi, ça va lui faire faire attention avant. Mais, la plus part du temps quand les gens ont obtenu ce qu'ils voulaient, ils disparaissent ! Il n'est pas recommandé de disparaître car petit à petit, ils auront tendance à reprendre les mauvaises habitudes.

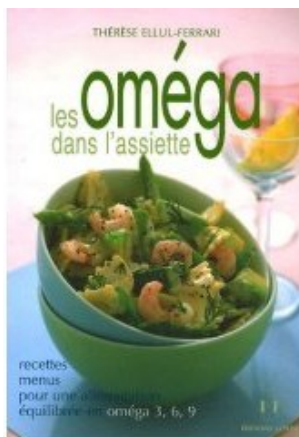
### **N-P : Vous avez écrit de nombreux livres de recettes pour tenir la ligne ou pour mincir, vous vous êtes inspirée de quoi ?**

**T.F.** : Mon premier livre a été écrit, il y a une vingtaine année. C'est un livre que j'ai réalisé à l'époque où je faisais déjà des consultations à l'hôpital. Je recevais des femmes qui voulaient perdre du poids et j'étais très consciente que la femme actuelle n'est pas forcément capable de gérer le fait de travailler, s'occuper des enfants, de la maison... Je voulais donc donner des conseils pratiques, ainsi ces femmes avaient des exemples de recettes simples, rapides et faciles qu'on puisse faire tous les jours ! Si on fait un régime, ce n'est pas une fois par mois, c'est tous les jours ! Le mot régime ne me plaît pas vraiment, en fait on brûle moins de calories donc on doit moins en manger donc faire des recettes pauvres en graisse. En fait, ce n'est pas une question de régime, mais une question de manger adapté à notre activité physique. Si on prend, par exemple, quelqu'un qui fait deux heures de jogging tous les jours, il peut manger de la choucroute tous les jours. Des femmes qui veulent perdre du poids et qui n'ont pas une activité physique suffisante, ont besoin d'une alimentation pauvre en calorie et qui doit rester savoureuse et qui ne doit pas leur faire perdre trop de temps. J'avais l'impression qu'il manquait un outil pour les aider. En écrivant mes livres, j'avais l'optique suivante : je ne me complique pas la vie, je fais un plat qui me plaît, je passe peu de temps à le faire, ça me fera plaisir, il a bon goût et ça va m'aider à perdre du poids ! Pour moi les recettes, c'était l'aide matériel. Quand je vois les gens en consultation, je leur donne des consignes, des recettes pratiques.

**N-P : Et si on souhaite prendre du poids ?**

**T.F. :** Il faut simplement manger, manger plus. On peut grossir. Vous savez, c'est plus long que de maigrir, mais on y arrive. On maigrit plus vite que ce qu'on ne grossit !

**N-P : Cette année, vous avez sorti un livre sur « Les oméga dans l'assiette », pouvez-vous nous en dire davantage ?**



**T.F. :** Les oméga sont des acides gras qui ont toujours existés. Par contre, il y a eu des études qui ont montré leur intérêt au niveau de la prévention de la maladie cardiovasculaire. Alors pourquoi se jeter dans des compléments alimentaires qui fleurissent dans les magasins ? Les oméga se trouvent dans une alimentation tout à fait courante. Dans mon livre, je donne des recettes de poissons gras, une liste d'aliments riche en Oméga 3 : des fruits, des légumes. Il faut consommer deux ou trois fois du poisson gras par semaine, ainsi, vous aurez une quantité d'oméga 3 suffisante. Notre alimentation est pauvre en oméga 3 d'où l'importance de l'enrichissement parce que tous les oméga que l'on consomme, sont très riches en oméga 6. Avant, ça n'existait pas. Par exemple, le boeuf avant, il était nourri à l'herbe, les oméga 6 étaient peu présents. Maintenant, ils sont nourris d'une autre manière, la viande est beaucoup plus riche en oméga 6. L'idéal reste l'équilibre entre les oméga 6 et les oméga 3. Mais il est vrai que dans notre alimentation, nous avons un grand maximum d'oméga 6 pour un minimum d'oméga 3. L'alimentation industrielle a apporté une fraction de graisse qui s'appelle oméga 6 en quantité beaucoup plus importante qu'avant.

**N-P : Et pour terminer, à l'aube de l'hiver, quel conseils donnerez vous à nos internautes ?**

**T.F. :** Je conseille toujours de ne pas remettre à janvier les bonnes résolutions. Pour exemple, hier, j'ai eu une dame par téléphone et elle m'a dit : « Je n'ai pas perdu de poids, le mieux c'est qu'on se voit en janvier ». ça, ce n'est pas bien car si d'office, vous partez du principe, on verra en janvier, il peut se passer n'importe quoi d'ici janvier. Je voudrais dire aux internautes que s'ils ont un objectif de perdre du poids, il ne faut pas l'abandonner en disant je commence en janvier, c'est le meilleur moyen d'engager plein de kilos ! On peut faire des fêtes de Noël très sympas : langouste, homard, gambas, coquille saint Jacques ... Bien sur il y a la bûche et le champagne. Mais ce qui est le plus embêtant c'est qu'on considère souvent les fêtes de Noël comme 15 jours de débâcle. On arrive même plus à manger autant. Donc le conseil que je leur donne : manger correctement sans abuser, continuer à faire son régime jusqu'aux fêtes, de faire une petite parenthèse pendant et de reprendre ensuite. Même si, on prend un ou deux kilos pendant les fêtes, on peut les perdre facilement, plus c'est plus difficile. A part ça, profiter des fruits de saisons, c'est très important : orange, citron, pamplemousse ... C'est important au niveau anti-infection et au niveau de la santé générale.

**Cabinet de Conseil Diététiques FERRARI**

## Thérèse Ferrari, votre coach diététique

---

18 Rue Raiberti 06000-NICE

1 Rue passe du stade "L'Atalante" Bloc A 06320-Port De Cap d'Ail

Sur rendez-vous

Téléphone : 06 84 11 16 83

Fax : 04 93 75 12 42 [Où se procurer ses livres ?](#)

[<http://www.amazon.fr/exec/obidos/search-handle-url/403-6273405-8459605?%5Fencoding=UTF8&search-type=ss&index=books-fr&field-author=Th%C3%A9r%C3%A8se%20Ellul-Ferrari>]