

Coaching

Moncoachingminceur.com

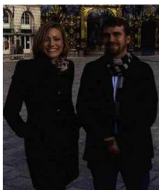
le bien-être en ligne

Près d'un Français sur deux a déjà fait un régime, et il y a fort à parier qu'après les fêtes de fin d'années, nombreux sont ceux qui vont recommencer. Les méthodes ne manquent pas, Dukan, Montignac... les grands noms de la nutrition s'affichent désormais sur la toile. Nouveau venu, Moncoachingminceur.com, propose un nouveau concept. De la nutrition, un soupçon de sport et un zeste de psycho, accessible sur un portail proposant un suivi personnalisé.

C'est poussé par l'envie de découvrir «une vie plus entrepreneuriale, ancrée dans le concret», que Léopold Albert, gérant et associé fondateur de la structure lance le concept Moncoachingminceur.com, un portail internet dédié au bien-être dans sa globalité. «Nous nous adressons aux personnes souhaitant entreprendre une démarche de perte de poids réaliste, constructive et durable...qui sera vraiment efficace», explique Léopold Albert. Plus qu'un régime, qui constitue souvent une période de restrictions alimentaires induisant des carences et une prise de poids, l'équipe composée d'une diététicienne-nutritionniste, d'un coach sportif et d'un médecin psychothérapeute propose un accompagnement global. Et affiche l'ambition «d'éduquer les internautes à un mode d'alimentation plus sain».

Bien-être et pédagogie

«Aucune méthode d'amaigrissement n'est universelle, la perte de poids doit être traitée de manière individuelle. Elle doit prendre en compte tous les facteurs qui constituent un individu, et en premier lieu son comportement alimentaire», poursuit Anaël Stolz.



Avec Moncoachingminceur.com Léopold Albert et Anaël Stolz proposent aux candidats à la perte de poids un accompagnement global et une méthode interactive.

Tout débute par un questionnaire complet, dont le résultat déterminera le programme, qui détaille habitudes alimentaires, hygiène de vie mais pas seulement...«La plupart des régimes en ligne ne se présentent pas sous la forme d'un programme complet, ils sont

souvent trop restrictifs. La nutrition n'est pas le seul facteur à prendre en compte. La dimension psychologique et le rapport affectif à la nourriture sont des facteurs déterminants», ajoute-t-elle. Ici, la méthode s'adapte à l'individu et non le contraire, l'internaute une fois abonné reçoit régulièrement des mails de son coach et suit le programme personnalisé qui lui a été concocté. Pour un suivi en douceur et sans culpabilité, la perte de poids s'inscrit sur la durée. Pas de régime miracle donc mais une démarche d'accompagnement où la pédagogie joue un grand rôle. Le site comporte aussi une partie magazine, accessible gratuitement, proposant des articles sur la forme, la nutrition et la psychologie. «Ce contenu permet d'apporter des informations et des pistes de réflexion globale.» Un concept interactif qui séduit les internautes et les partenaires puisque Moncoachingminceur est désormais accessible depuis les sites des magazines Closer et ELLE ainsi que depuis celui du Parisien. De quoi voir grossir les rangs des adeptes de la nutrition !

clemence.grassi

L'Europe s'arrondit

Le surpoids et l'obésité touchent respectivement 32% et 15% des personnes de plus de 18 ans en France, un fléau qui est un véritable problème de santé publique. Si la France reste en dessous de la moyenne européenne, certains de nos voisins ne sont pas épargnés. Quatre en particuliers sont beaucoup plus touchés que les autres par le phénomène de l'obésité chez les adultes. Dans ces pays, plus de 20 % de la population à l'âge adulte est obèse. Ainsi, plus de 24 % de la population au Royaume-Uni souffre d'obésité, de même que 23 % d'Irlandais, 22,3 % de Maltais et 20 % de Luxembourgeois. Les plus minces sont les Roumains avec un taux de 7,9 %. L'Italie et la Norvège se caractérisent eux aussi par un pourcentage d'adultes touchés par l'obésité relativement bas (respectivement 9,9 et 10 %). Des chiffres encore très éloignés des statistiques américaines qui révèlent que 33% de la population soit 72 millions de personnes souffrent d'obésité, 33% d'hommes et 32% de femmes. Au niveau mondial, l'obésité touche 10% de la population.