

Les Avis des uns et des autres

Dr Patrizia THIRY. Directrice Générale, Médecin du Travail. ASTF, Luxembourg. Janvier 2025.

« Cette formation m'a permis de consolider mes connaissances en Nutrition, Activité Physique et Sommeil et à renforcer le lien entre médecin et patient dans le but d'amener le patient à la prise en charge responsable et engagée de sa propre santé. Ce sont des sujets qui ne sont pas assez abordés pendant l'enseignement de la médecine et qui ont une valeur inestimable en prévention. »

Dr Sandrine TOMASINI, Médecin du Travail, Luxembourg - 2025

« J'exerce comme médecin du travail et dans le cadre de mon métier, je reçois des patients en épuisement qui ne prennent pas soin de leur santé. Dans ce cadre durant les consultations, je parle avec eux sur leur sommeil et leur nutrition et les encourage à être actif. Grâce à la formation en NAOSO-THERAPIE, j'ai pu renforcer mes compétences afin de conseiller au mieux mes patients. Le Dr Laurence Plumey parvient à transmettre sa passion et la formation est très enrichissante, approfondie et sérieuse. Je recommande vraiment cette formation qui est un atout pour proposer au patient des conseils ciblés en matière de nutrition, sommeil et activité physique. »

Dr Dominique MORIN, Médecin Nutritionniste, Aubenas - 2024

« Cela fait maintenant quelques années que j'assiste aux Formations EPM Nutrition. Je suis toujours impressionnée par la qualité de celles-ci, par les connaissances et par l'enthousiasme du Dr Laurence Plumey à nous les transmettre. Je repars toujours motivée. Cela fait plus de 20 ans que je fais de la Nutrition et j'ai toujours apprécié l'intégrité et le regard toujours objectif du Dr Laurence Plumey. Bref je suis fan ! ».

Dr Martine TAKTOUK. Médecin du Travail, Paris - 2024

« J'ai toujours été très intéressée par la Nutrition et ce dès la fin de mes études de médecine. Poursuivre des formations fait partie de mes objectifs dans le métier de médecin du travail que je pratique depuis de nombreuses années. J'ai découvert les formations du Dr Laurence PLUMEY et j'ai fait le parcours de la Formation par Correspondance sur une année complète, que j'ai beaucoup apprécié. Ce qui me plaît aussi c'est de pouvoir chaque année renforcer et compléter mes connaissances grâce à la journée d'Actualités en Nutrition que je ne manque jamais et qui m'apporte toujours de nouvelles connaissances. Je recommande cette formation car elle est claire, complète et très pratique. Je suis également abonnée au site Nutriself qui fournit des Fiches et des renseignements précis et surtout concis.»

Mme Laurence AURIENG. Diététicienne, Nutritionniste, Chambéry - 2024

« Je suis diététicienne-nutritionniste depuis 2022 et tout naturellement, j'ai souhaité compléter ma formation initiale en diététique, par la formation en NAPSO-Thérapie. Je devrais déjà les livres du Dr Laurence Plumey, ainsi que tous les contenus que je trouvais pour enrichir mon apprentissage initial. La formation de NAPSO-thérapie se réalise à distance, une très bonne nouvelle pour moi, puisque j'exerçais encore partiellement mon métier d'AMP en alliant mon activité de diététicienne en libéral en parallèle.

J'ai eu la chance de pouvoir assister à toutes les visio-conférences récapitulatives présentées par le Dr Plumey, bénéficiant ainsi de sa bonne humeur et d'une grande partie de son expérience en médecine nutritionnelle. Mon 1^{er} objectif professionnel est de faire de la prévention, par le biais de la nutrition, et maintenant grâce à ma nouvelle spécialité en NAPSO-thérapie, je peux intégrer la prévention par l'activité physique/sportive et le sommeil.

Ces trois catégories (nutrition, activité physique et Sommeil) sont indissociables et grâce à la NAPSO-thérapie, je peux maintenant ajuster mon accompagnement au plus près, l'individualiser et le personnaliser de manière plus pointue pour répondre aux besoins de mes clients et patients. Les

notions qui y sont abordées sont utiles et nécessaires, cela m'a permis de comprendre les liens entre chaque domaine clé, et de prendre conscience de la légitimité de faire appel à d'autres professionnels de santé (centre du sommeil, kinésithérapeute, médecins généralistes, endocrinologues, coachs sportifs, etc.) qui pourront accompagner mes clients/patients, dans l'optimisation de leur santé ou vers un retour à un équilibre.

Cette formation est très riche, et me permet d'intégrer le côté pragmatique de cette dernière à toute la théorie apportée par un BTS diététique, donnant plus de sens à mes consultations et mes ateliers. De plus à la fin de la formation, un pack de lancement vous est proposé pour simplifier votre démarrage d'activité. Je devais prendre du temps et travailler sur la création de mes supports pour intervenir auprès de mes groupes patients et entreprises. Ce pack de début d'activité me fait économiser ce temps, de l'énergie, me permettant de continuer ma prospection pour asseoir mon activité sereinement. Je vous encourage donc à réaliser cette formation. La santé est notre bien le plus précieux. Prenez-en soin ! Je tiens à remercier le Dr Laurence Plumey pour sa disponibilité, sa réactivité, et la qualité de sa formation. »

Mme Stéphanie LALOUM, Préparatrice en pharmacie, Cavillon – 2023

« La Formation de Conseil en NAPSOTHERAPIE m'a permis d'acquérir les connaissances nécessaires en Nutrition, Sport et Sommeil afin de pouvoir répondre dans le cadre de la prévention santé à des problématiques rencontrées par les patients de l'officine dans laquelle j'exerce. En effet, étant préparatrice en pharmacie, mon cursus de formation ne comprenait pas de cours consacré à ces trois thématiques. Or, en Officine, cette demande de conseils aussi bien sur l'alimentation que sur le sommeil est en progression constante. Grâce à cette Formation, j'ai pu apprendre beaucoup de notions essentielles dans ces trois domaines, la façon de questionner et d'analyser les réponses, pour ensuite donner des conseils adaptés. Je suis donc beaucoup plus efficace en tant qu'acteur de prévention. »

Dr Florence BRAMI, Paris – 2023. « Le sommeil, la nutrition et l'activité physique sont des sujets qui ne sont quasiment pas abordés lors des études médicales. Pourtant une bonne hygiène de vie alliant une alimentation équilibrée, un sommeil de qualité et une activité physique régulière permettrait d'éviter 80% des maladies chroniques et 40% des cancers. C'est pourquoi j'ai fait cette formation de Conseil en NAPSOTHERAPIE. En m'étant formée dans le détail à la pratique de l'audit (questionnaires), de l'identification des erreurs de comportement dans ces trois domaines, à la maîtrise des conseils adaptés aux cas de chacun – cela m'a permis en tant que médecin de mieux conseiller mes patients, d'être dans une vraie relation d'écoute, d'échange et d'aide que j'ai appris à développer durant cette formation. Pour moi, c'est une vraie valeur ajoutée et d'ailleurs les patients que je suis et que je revois me remercient chaque jour des conseils prodigués dans leur quotidien concernant leur alimentation, leur niveau d'activité physique et leur sommeil qu'ils essaient d'optimiser suite à mes conseils. Je remercie le Docteur Plumey de partager avec tant de passion son savoir et son savoir-faire. Il serait d'ailleurs vraiment utile à chaque nouveau médecin de recevoir ce type d'enseignement afin de les sensibiliser à une approche plus intégrative des soins. »