

NYON – DYNAFORM

Dynaform, l'équilibre alimentaire sur mesure

Une approche personnalisée pour chaque étape de la vie.



Dominique Habegger, vous avez exercé la physiothérapie pendant plus de trente ans avant de devenir coach nutritionnel. Comment ce projet est-il né ?

Au fil de ma pratique en physiothérapie, j'ai rencontré de nombreuses personnes souffrant de douleurs articulaires et autres troubles mécaniques. J'ai pu observer l'impact d'une alimentation déséquilibrée sur la santé et la vitalité. En 2008, j'ai donc choisi de me consacrer à l'accompagnement nutritionnel personnalisé en créant la structure Dynaform. L'objectif est simple : aider chacun à retrouver un équilibre alimentaire dans son quotidien, en fonction de son métabolisme. Il ne s'agit pas de régimes, mais d'apprendre à manger selon ses besoins, sans aliments interdits, en travaillant sur les quantités, les choix alimentaires et les habitudes. Je propose d'ailleurs de nombreuses recettes de cuisine sur le site. Afin d'être le plus rigoureux possible, je travaille régulièrement en lien avec des médecins tels que des endocrinologues, gynécologues, gastro-entérologues ou d'autres spécialistes.



Quelles sont les motivations des personnes qui souhaitent rééquilibrer leur alimentation avec Dynaform ?

La perte de poids reste une demande fréquente, même si elle est loin d'être la seule. Beaucoup souhaitent retrouver de l'énergie, améliorer leur digestion, leurs performances sportives (notamment pour les disciplines d'endurance), parfois prendre du poids ou simplement mieux vivre avec une pathologie. Je travaille également sur les comportements alimentaires influencés par les émotions (stress, ennui, fatigue, etc.). Mieux les comprendre permet de construire des changements réalistes et durables, dont le but est de reprendre confiance en soi.

Les traitements contre l'obésité suscitent beaucoup d'intérêt (injections, opérations). Pourquoi est-il important d'être accompagné sur le plan alimentaire en parallèle ?

Ces traitements sont une aide concrète lorsqu'ils sont prescrits et suivis par un médecin. Ils ne remplacent toutefois pas l'acquisition de nouvelles habitudes alimentaires. Sans cette évolution, il leur est difficile de maintenir les bénéfices à long terme. C'est pourquoi un accompagnement nutritionnel est nécessaire, toujours en lien avec le médecin prescripteur ou les autres professionnels de santé concernés.

De plus en plus d'études portent sur la santé des femmes et en particulier sur la ménopause. Quelles approches conseillez-vous à celles qui en souffrent ?

La ménopause s'accompagne souvent de changements hormonaux et de modifications du rythme de vie, du sommeil ou de l'activité physique. Ces facteurs peuvent influencer la santé métabolique. Mon approche consiste à adapter l'alimentation à cette nouvelle période de vie, sans interdits ni culpabilité. Il faut trouver l'équilibre compatible avec le quotidien de chaque femme afin de préserver leur énergie, leur bien-être et leur qualité de vie. Là encore, lorsque la situation le nécessite, je travaille en complémentarité avec le gynécologue, l'endocrinologue ou d'autres spécialistes.

PROFITEZ D'UNE PREMIÈRE SÉANCE D'INFORMATION GRATUITE

avec Dominique Habegger afin d'échanger sur vos objectifs et découvrir un accompagnement adapté à vos besoins.

Dynaform
Nyon, Genève, Neuchâtel et Monaco
dynaform.ch
dominique.habegger@dynaform.ch
022 362 17 22 / @ dynaformsuisse