



Mon parcours professionnel

Je débute ma carrière dans la gastronomie, passionnée d'aliments, de saveurs et de cuisine. Je suis diplômée en restauration en 1999.

Curieuse du rapport entre les aliments et leurs implications sur la santé, j'obtiens mon diplôme de diététicienne-nutritionniste en 2002 à l'Institut Paul Lambin (Bruxelles). Je présente un travail de fin d'études relatif à la pratique culinaire végétarienne.

Je me spécialise en cuisine allégée, en Bretagne, au sein des cuisines du Sofitel diététique de Quiberon puis au Centre thermal de Vichy.

En 2003, j'intègre, durant trois ans les Cliniques Universitaires Saint Luc à Bruxelles en tant que diététicienne clinique et travaillerai dans l'ensemble des services de l'hôpital : cardiologie, oncologie, diabétologie, gériatrie, ...

En 2006, j'obtiens un diplôme inter-universitaire en nutrition de la personne âgée à la faculté de médecine de Clermont-Ferrand, puis m'oriente vers une carrière de diététicienne indépendante en France.

Souhaitant approfondir les relations sensibles entre poids et psychologie, je me forme à une approche alternative à la prise en charge des personnes en surpoids et obèses. Praticienne passionnée, membre du Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids (Paris), j'aide les personnes en souffrance avec leur poids : échecs répétés de régimes, restrictions alimentaires, poids yoyo, pensées envahissantes liées au poids, compulsions, troubles du comportement alimentaire.

La prise en charge comporte trois axes : un travail approfondi sur les différentes sensations alimentaires : faim, rassasiement et « trop mangé », la gestion des émotions négatives favorisant la compulsivité alimentaire et la restauration d'une bonne estime de soi.

Je suis également maître de formation pratique à l'Institut Paul Lambin pour le cours de "Techniques culinaires".

Alexandra Gatel

Diététicienne-Nutritionniste
Approche psycho-
nutritionnelle

G 0491 64 24 07

Visa d'autorisation
d'exercice de la profession,
numéro d'agrément :
FDi04000271

Agrément INAMI :
560638-22-601

Membre de l'UPDLF
*Union Professionnelle des
Diététiciens de Langue
Française*

Membre du G.R.O.S.
*Groupe de Réflexion sur
l'Obésité et le Surpoids*