

2 septembre 2008

Nutrition Valley : ne plus prendre le poids à la légère

Gérer son poids de manière globale, c'est le défi que le dijonnais Bertrand Gaches veut relever

Un médiateur. C'est sans doute le terme qui correspond le mieux au profil de Bertrand Gaches, lorsqu'on considère l'action dans laquelle il s'est engagé, à travers la création de sa société, Nutrition Valley(1). Parcequ'à 40 ans, cet ex-directeur commercial dans le domaine des agro-fouritures ambitionne de nous réconcilier avec notre corps. " Il ne faut jamais oublier une chose, souligne-t-il : notre organisme a de la mémoire, et lorsqu'on lui fait un sale coup, il réagit en conséquence ..."

Les sales coups dont il est question ont pour nom "régimes minceurs", une espèce qui s'épanouit à chaque printemps, comme la nature, au fil des magazines, en prévention de l'été. Des pratiques en raisons desquelles nos tours de taille deviennent des champions olympiques de yoyo, mais avec des conséquences physiologiques rarement satisfaisantes. Avant de créer sa société, Bertrand Gaches a pris le temps d'observer sous tous les angles la façon dont on peut gérer les questions liées au poids. Et le constat est sévère : " depuis 50 ans en France, remarque-t-il, on se contente d'avoir une approche calorique des problèmes de poids. Réduire l'apport calorique à l'occasion d'un régime fait certes maigrir mais comme le corps est confronté à un manque, il va avoir tendance à compenser, et donc à stocker plus et plus vite. Cela devient un vrai problème lorsqu'après le régime on reprend une alimentation plus riche. Pour moi, 90% des régimes ne sont pas satisfaisants."

Faire la synthèse des approches

Durant la genèse de son projet, Bertrand Gaches, qui a constitué deux comités, l'un scientifique, l'autre pédagogique, comprenant des médecins, des diététiciens, des enseignants, a aussi noté que, ces dernières années, des approches différentes naissaient autour des problèmes de poids. La question est aujourd'hui abordée sous les angles comportementalistes, ou par le biais de la psychologie. "Avec Nutrition Valley, précise son créateur, je propose d'aborder globalement le problème de gestion du poids, en faisant la synthèse des autres approches mais j'ambitionne surtout de gérer l'ensemble des facteurs influant sur le poids". Nutrition Valley, c'est d'abord et avant tout une méthode qui repose sur le principe du E-learning, ou, en bon Bourguignon, de l'apprentissage électronique, par le biais d'internet.

Elle repose sur quatre piliers : la nutrition, l'activité physique, les comportements alimentaires et la gestion des émotions. Elle se veut utile aux personnes en excès de poids mais ce revendique aussi comme un outils pour les médecins ou diététiciens.

Son fonctionnement repose sur un système d'abonnement : la personne intéressée se rend sur le site : Nutrition Valley et peut, dans un premier temps, répondre gratuitement à un questionnaire d'évaluation. A la suite de quoi, elle pourra faire le choix de s'abonner.

Selon Bertrand Gaches, 3000 personnes ont franchi le pas à ce jour, alors que la plate-forme en ligne a été activée en février dernier. "L'E-learning, explique-t-il, peut se faire de manière indépendante. Il en coûte alors 10 euros par mois, mais on peut aussi bénéficier de l'accompagnement de diététiciens ou de psychothérapeutes pour 98 euros par moi". Lauréat en janvier 2008 de Réseau Entreprendre Bourgogne et soutenu par le pôle de compétitivité consacré au goût, à la nutrition et à la santé Vitagora, Bertrand Gaches cherche maintenant à s'appuyer sur des partenaires qui permettront à Nutrition Valley de prendre une dimension plus importante.

Pour prendre du poids, en quelques sortes ...

Berty ROBERT

(1) Nutrition Valley, 3, rue des Grands Champs, 21121 Fontaine-lès-Dijon,
Tel : 06 33 98 64 85 Mail : bgaches@nutrition-valley.com Site internet : www.nutrition-valley.com