

ISABELLE HUOT

Docteure en nutrition, chroniqueuse et conférencière

Isabelle Huot est sans doute LA nutritionniste la plus connue au Québec. Chroniqueuse régulière à l'émission Salut Bonjour !, elle souhaite sensibiliser la population à faire les meilleurs choix alimentaires pour leur santé.

Courte biographie :

Nutritionniste réputée, Isabelle Huot est une personne-ressource particulièrement bien qualifiée dans le domaine de la nutrition. Elle est titulaire d'un doctorat en nutrition. Dans le cadre de ses études, elle a étudié en Suisse et en Angleterre. Désirant vulgariser son savoir, elle a développé plusieurs expériences dans les médias. Elle tient des chroniques dans plusieurs médias écrits notamment dans le *Journal de Montréal*, *Moi et Cie*, le magazine *Bel Age* et l'Actualité Médicale. Elle est chroniqueuse alimentation/consommation à Salut Bonjour et à l'émission Matins sans frontières à Radio-Canada Windsor. Elle est l'auteure et la co-auteure de plusieurs livres: *Les conseils santé d'Isabelle*, *Nutrition Gourmande*, *Stimulez votre système immunitaire*, *Kilo Cardio (1,2 et 3)*, *Végétarien, parfois, souvent ou passionné* et *Kilo Solution*. Outre ses expériences en recherche et en communication, Isabelle Huot est propriétaire de 5 cliniques de nutrition Kilo Solution et d'une gamme de prêt-à-manger minceur livrée partout dans la province. Depuis l'automne 2014, ses repas et collations sont aussi disponibles en épicerie.

Ses conférences :

Durées : environ 60 minutes, adaptable

Un appel préparatoire est prévu afin d'adapter le contenu de la conférence.

« LA SANTÉ PAR UNE ALIMENTATION GAGNANTE ! »

La santé par une alimentation gagnante

Les meilleures astuces santé et alimentaires abordées en rafale. Les liens entre alimentation saine et équilibrée et santé globale exposés et expliqués. La santé en toute simplicité!

« MIEUX MANGER POUR MIEUX PERFORMER »

Astuces pour acquérir et maintenir un niveau d'énergie optimal. Des aliments clés pour un cerveau actif et efficace, ainsi que de nombreux outils pour manger sainement malgré un horaire chargé.

« FAIRE L'ÉPICERIE SAINEMENT »

Conseils simples, efficaces et concrets pour faire de bons choix lors de vos visites en supermarchés. En prime, apprenez à démystifier les étiquettes nutritionnelles pour des choix éclairés!

« BIEN SE NOURRIR AU FÉMININ »

L'alimentation à la rescousse des besoins et des préoccupations multiples qui concernent les femmes ; poids, conciliation travail-famille, syndrome prémenstruel, ménopause, et bien plus !

« KILO SOLUTION : MAIGRIR EN MANGEANT PLUS »

Présentation d'images frappantes illustrant les pièges des mets populaires de la restauration. Le tout accompagné d'alternatives simples à la réalisation de choix plus santé, mais tout autant délicieux!

« MAIGRIR SAINEMENT : DES PETITS CHANGEMENTS QUI COMPTENT »

Des modifications alimentaires efficaces qui permettront d'abaisser au quotidien votre apport calorique pour maigrir sans souffrir. Perdre du poids ou le maintenir n'aura jamais été aussi simple!

« POUR UN SYSTÈME IMMUNITAIRE À TOUTES ÉPREUVES »

Exit virus, microbes et compagnie! Forgez-vous un système immunitaire efficace grâce à une alimentation bien choisie. Vous en apprendrez davantage sur les rôles des vitamines et minéraux. Probiotiques ou ginseng....en valent-ils la peine?

« MOTIVATION + ALIMENTATION : UN SUCCÈS GARANTI! »

(Durée : 90 minutes minimum)

Conférence en duo avec Isabelle Huot et Guy Bourgeois, co-auteurs des trois livres Kilo Cardio

À l'instar de leur célèbre série de livres Kilo Cardio, Isabelle Huot et Guy Bourgeois s'unissent à nouveau pour vous offrir en direct de plus amples conseils et réponses à toutes vos questions afin de vous aider à atteindre vos objectifs de remise en forme. Une conférence dynamique qui ne vous laissera pas sur votre appétit.

Comment faire les bons choix pour perdre du poids sans avoir faim. Mes 20 meilleures astuces pour perdre du poids sainement – par Isabelle Huot

- Le concept du Manger Plus pour perdre du poids
- Les petits gestes qui changent tout
- Les aliments qui favorisent la satiété
- Maigrir sans se priver des sorties sociales
- Les must du garde-manger
- Etc.

Mes 20 meilleurs conseils pour se motiver à perdre du poids une fois pour toutes – par Guy Bourgeois

Vous êtes prêt? Ou encore, vous avez tout essayé? Peu importe, par son témoignage et ses conseils de motivation, vous réussirez enfin à atteindre votre poids santé.

- Pourquoi est-ce si difficile pour tout le monde de perdre du poids?
- Comment vous motiver à le faire?
- Comment détruire les excuses que vous entretenez depuis toujours?
- Les 20 points de la méthode « Kilo Motivé »

- Comment passer au travers les périodes difficiles?
- Comment maintenir votre poids et éviter le fameux yoyo?

Isabelle et Guy adapteront leurs conseils aux spécificités de votre groupe, qu'il soit plutôt sédentaire ou actif ou, encore même, atteint d'une maladie qui nécessite une alimentation particulière.

Parcours détaillé :

Nutritionniste réputée, Isabelle Huot est une personne-ressource particulièrement bien qualifiée dans le domaine de la nutrition. Isabelle possède une solide formation scientifique. Elle est titulaire d'un doctorat en nutrition.

Elle a participé à plusieurs projets de recherche tant au Canada qu'à l'étranger. Elle a étudié plusieurs mois à Lausanne et à Londres puis elle a effectué une année de recherche en épidémiologie nutritionnelle à l'hôpital universitaire de Genève. Elle est par la suite devenue coordonnatrice d'un projet de recherche international impliquant la Belgique, la Suisse, la France et la Tunisie. Elle a également participé à plusieurs congrès internationaux dans le domaine de la nutrition et de la médecine préventive. Elle s'intéresse particulièrement à la prévention des cancers et des maladies cardio-vasculaires.

Elle agit en tant que consultante auprès de diverses firmes. Pendant 2 ans, elle a participé au développement d'un centre de balnéothérapie au Golf Palmeraie Palace de Marrakech. Désirant vulgariser son savoir, elle a développé plusieurs expériences dans les médias. Elle tient des chroniques dans plusieurs médias écrits notamment dans le *Journal de Montréal*, *Moi et Cie*, le magazine *Bel Age* et l'Actualité Médicale. Elle est chroniqueuse alimentation/consommation à Salut Bonjour et à l'émission Matins sans frontières à Radio-Canada Windsor. Reconnue comme une spécialiste de la nutrition à travers la province, Isabelle livre régulièrement ses commentaires sur divers sujets d'actualité au sein de différentes tribunes.

Elle est l'auteure et la co-auteure de plusieurs livres: *Les conseils santé d'Isabelle*, *Nutrition Gourmande*, *Stimulez votre système immunitaire*, *Kilo Cardio (1,2 et 3)*, *Végétarien, parfois, souvent ou passionnément* et *Kilo Solution*. Elle a aussi été réviseur scientifique du livre *Manger Santé* publié aux Éditions Rudel Médias et a signé trois préfaces de livres sur l'alimentation. Elle a été membre du jury du prix Corps-Accord de la Coalition Corps-Accord et a été porte-parole de l'Expo Manger Santé en 2006 et 2007. Avec son collègue Thierry Daraize, elle a été porte-parole du Festival des fromages de Warwick pendant 4 ans et figurait parmi les membres du jury du Grand Prix des Fromages Canadiens, édition 2002 et 2004. Elle a fait partie du comité scientifique sur les probiotiques du groupe Danone et est membre de l'Association canadienne pour la presse gastronomique et hôtelière et de l'Union des Artistes.

Outre ses expériences en recherche et en communication, Isabelle Huot dispose d'une solide pratique de la nutrition clinique. Elle est propriétaire de 5 cliniques de nutrition Kilo Solution et d'une gamme de prêt-à-manger minceur livrée partout dans la province. Depuis l'automne 2014, ses repas et collations sont aussi disponibles en épicerie.

Besoins techniques :

- Micro-casque sans fil
- Petite table (pour déposer notes et bouteille d'eau)
- Ordinateur portable
- Télécommande à distance
- Projecteur et écran