

## RENCONTREZ NOS PROFESSIONNELS DE SANTÉ. DÉCOUVREZ LES BIENFAITS DE LA MICRONUTRITION AU QUOTIDIEN.

Parce que la nutrition a une action déterminante sur notre santé à chaque instant de la journée, nos spécialistes et médecins généralistes nutritionnistes vous accueillent dans un cadre chaleureux, rassurant et confidentiel.



**Dre Aline Corcelle**

Médecin praticien, spécialisée en nutrition, alimentation-santé et micronutrition (ASMF), phytothérapeute et aromathérapeute. Praticienne en ANC (Approche Neuro Cognitive). Enseignante à l'IEDM (Institut Européen de Diététique et Micronutrition) et SSM (Société Suisse de Micronutrition).

*Tarifs TARMED (LAMa).*



**Dr Alessandro Limonta**

Médecin interne (FMH), spécialisé en micronutrition (SSM), MTC (ASA) et nutrition clinique (SSNC). Thérapeute en ozonothérapie et aromathérapie.

*Tarifs TARMED (LAMa) – Agréé ASCA/RME pour l'ozonothérapie.*



**Ella ÖDMAN**

Nutritionniste, spécialisée en micronutrition, nutrition du sport, nutrithérapie et en phytothérapie.

*Agréée ASCA.*



**Julie JAQUET**

Diététicienne, spécialiste en nutrition et en micronutrition. Conseillère en nutrition Kousmine et praticienne de Pleine Conscience.

*Agréée ASCA. Tarifs TARMED (LAMa) sous certaines conditions.*

Plus d'informations par email à [info@efficium.ch](mailto:info@efficium.ch) ou sur notre site [efficium.ch](http://efficium.ch)



# EFFICIUM

pour un sommeil et une santé durables pour tous

## Nutrition & Micronutrition

### RESTEZ EN BONNE SANTÉ, GRÂCE À LA NUTRITION ET À LA MICRONUTRITION

L'alimentation est primordiale au bon fonctionnement de votre organisme, elle joue un rôle essentiel sur votre bien-être et votre santé globale.



## Fatigue, troubles du sommeil, problèmes digestifs ?

La micronutrition et la nutrition s'adressent à vous si vous rencontrez une problématique chronique ou si vous souffrez de troubles fonctionnels ou de pathologies dégénératives tels que :

- Problèmes digestifs et intestinaux
- Troubles du sommeil et de l'humeur
- Stress, anxiété, burn-out
- Douleurs et fatigue chroniques
- Difficultés de mémoire et d'attention
- Maladies cardiovasculaires et métaboliques (surpoids, diabète, hypertension, cholestérol)
- Troubles de l'immunité (maladies auto-immunes, allergies, déficit immunitaire)

### NUTRITION & SOMMEIL

Votre alimentation peut influencer sur la qualité de votre sommeil. En partenariat avec les médecins du centre du sommeil Cenas, nos professionnels de santé Efficium vous apportent une vision globale de vos troubles chroniques ou aigus du sommeil, pour une meilleure prise en charge individualisée.

Devenez acteur de votre santé, naturellement, durablement.

# VOTRE PARCOURS SANTÉ EFFICIUM

Nous disposons d'outils qui permettent de déterminer vos différents déséquilibres et d'y remédier. Chacun ayant des besoins différents, une prise en charge individualisée est indispensable pour obtenir les meilleurs résultats.



## Votre bien-être grâce à la micronutrition

Chez Efficium, notre vision est celle d'une nutrition couplée à la micronutrition. C'est une action à la fois préventive et curative qui agit sur les causes plutôt que sur les symptômes et leurs conséquences.

La micronutrition consiste à adapter votre alimentation quotidienne, à compléter en cas de déficit ou à envisager une thérapeutique naturelle pour répondre à l'ensemble de vos besoins.

Dans son approche thérapeutique, le micronutritionniste analyse vos besoins nutritionnels, en particulier en micro-nutriments, comme les vitamines, oméga 3, pré et probiotiques ou encore les antioxydants, qui jouent un rôle fondamental au bon fonctionnement de notre organisme.

**Nutrition et micronutrition vous donnent les clés pour améliorer confort, harmonie et qualité de vie sur le long terme.**

Parce que chaque patient est unique, votre spécialiste dans l'accompagnement des troubles chroniques Efficium vous aide à optimiser votre état de santé, naturellement, durablement, grâce à une prise en charge à la fois globale et individualisée.