



MELISSA ANKRI

NUTRITIONNISTE - SPÉCIALISÉE EN
MICRONUTRITION, PHYTOTHÉRAPIE,
ET CHRONONUTRITION

FORMATIONS

**DU Nutraceutique - Chrononutrition
Micronutrition, 2013**

Université de Dijon

- Rôle des micronutriments dans l'organisme
- Optimiser l'assimilation des nutriments par la chronologie

DU, 2016

Université Pierre et Marie Curie

- Alimentation du nourrisson, de l'enfant et de l'adolescent

Diplôme Nutrition, 2007 - 2008

Fondation Catherine Kousmine (Suisse)

- Accompagnement nutritionnel dans le cadre d'un cancer
- Oxydation cellulaire et cancer
- Implication des acides gras dans l'angiogénèse dans le cadre du cancer
- Le rôle de l'intestin dans l'organisme ; ses répercussions sur la santé
- L'équilibre acido-basique ; influence sur les tissus et organes.
- Les acides gras polyinsaturés ; rôles et implications métaboliques

**Centre de formation CENA,
2006 - 2008**

Paris

- Applications naturopathiques dans le cadre de pathologies diverses
- Phytothérapie

HISTORIQUE PROFESSIONNEL

**Animations d'Ateliers Nutrition au centre de réadaptation
cardiaque "Coeur et santé", 2019 - à aujourd'hui**

Paris 8

- Animer des ateliers de 8 personnes qui souffrent de pathologie cardiaque ou à risque
- Leur donner toutes les informations nécessaires à une bonne hygiène alimentaire
- Leur donner un programme type de repas

Formatrice, 2016 - à aujourd'hui

Groupe Leaderfit' - par sessions de 2 jours

- Enseigner les principes fondamentaux de la micro-nutrition à des coachs sportifs et des kinésithérapeutes
- Leur donner les outils nécessaires pour qu'ils puissent avoir un rôle de conseil en nutrition auprès de leurs clients et patients

Consultation en cabinet pluridisciplinaire, 2009 - à aujourd'hui

Paris 17e - Paris 14e et St-Mandé

- Donner des conseils nutritionnels à mes patients : établir un bilan, un programme et un suivi alimentaire.
- Optimiser leur santé, leurs performances physiques et psychiques.
- Prévenir les maladies par le biais de modifications alimentaires adéquates
- Les aider à retrouver leur poids de forme. Pérenniser par une stabilisation appropriée
- Domaines d'activités : Fatigue chronique - Ostéoporose - Maladies cardio-vasculaires (Cholestérol-Diabète-HTA) - Maladies dégénératives et accompagnement nutritionnel cancer - Suivi de grossesse - Ménopause - Sportifs - Intolérances alimentaires - Perte de poids

Consultations à la maternité de Saint-Maurice, 2015

- Suivre les patientes de la maternité au plan nutritionnel et établir des programmes alimentaires adaptés pour :
- Éviter le diabète gestationnel
- Contrôler le poids

MÉDIAS

Émission sur les régimes, 2017

CNEWS : Plateau en direct avec Pascal Praud

« L'alimentation de la femme enceinte », 2015

Magazine « Côté Santé »

« Des Maux et des Mots », 2015

Chaîne Youtube

« Intestin garant de l'immunité », 2014

Magazine « Le monde de l'Ostéopathie »

« Les régimes amaigrissants » et « Alimentation anti-oxydante », 2012

Radio RTL : « RTL vous écoute »

«Le micro-onde », 2012

M6 : « 100% Mag »

Conférencière, 2011 - 2016

- Expliquer le rôle des nutriments et donc de l'alimentation dans certaines pathologies et problématiques
- Salon de l'ostéopathie (2011) : La dégénérescence de la matrice discale
- Salon de l'ostéopathie (2012) : L'arthrose et nutrition
- Groupe Format Kiné (2011) : Nutrition et cancer - L'acidose tissulaire
- Mairie d'Épinay sous Sénart - Service séniors (2011) : Comment bien affronter l'hiver
- Mairie de Saint-Mandé : Comment bien vieillir ? (2014) - Arthrose et équilibre acido-basique (2015) - Alimentation et sommeil (2016)

Consultations individuelles, 2011 - 2013

Epicierie sociale d'Épinay Sous Senart

- Donner des conseils nutritionnels, après bilan, aux patiente du centre atteints du SIDA
- Expliquer aux patients du centre le rôle de l'alimentation sur leur système immunitaire

Consultations Nutrition au sein de l'association Cordia, 2012

- Donner des conseils nutritionnels, après bilan, aux patiente du centre atteints du SIDA
- Expliquer aux patients du centre le rôle de l'alimentation sur leur système immunitaire
- Donner à ces patients un programme alimentaire précis et adapté

ENSEIGNEMENT

Cycle de formations continues et Conférences

- Chronobiologie nutritionnelle (Professeur Jean-Robert Rapin)
- Micro-nutrition - IEDM
- Intolérances alimentaires (Dr Zamaria - hôpital Tenon Paris et Dr Eric Ménat à Toulouse)
- Candidoses intestinales (hôpital Tenon Paris)
- Le syndrome métabolique (Dr Eric Ménat à Toulouse)