



# Carine MONTESSE

## Diététicienne Humaniste

Carine est diététicienne à Vesoul et Amance, en Haute Saône. Elle est spécialisée dans les troubles du comportement alimentaire, les allergies et le cancer.

Maison médicale Aristide Briand et 1 Avenue Paul Renet  
55, Avenue Aristide Briand 70160 AMANCE  
70 000 VESOUL  
Tél : 07 67 30 67 33  
Mail : [carine.montesse@gmail.com](mailto:carine.montesse@gmail.com)

Elle assure un suivi diététique basé sur le corps, les sensations, et le lien avec les émotions, grâce à plusieurs outils :

- La pleine conscience qui permet aux patients de s'inscrire dans le « ici et maintenant »,
- l'hypnose, qui lie le conscient et l'inconscient et qui permet d'aller plus en profondeur dans ce qui nous construit
- les thérapies d'acceptation et d'engagement, afin de valoriser les actions positives que les patients font pour eux-mêmes.

**Son objectif : permettre à chacun de devenir acteur de son alimentation et donc de sa vie, en y donnant du sens. Une plus grande autonomie, une plus grande liberté de manger, un retour à soi dans ce que l'on a de plus essentiel et de plus naturel, avec pour priorité absolue de maintenir le plaisir de manger.**

Anciennement professeur des écoles, Carine donne une dimension éducative à ses propositions. Elle est formée à l'éducation thérapeutique du patient et collabore avec d'autres professionnels de santé pour assurer une prise en charge pluridisciplinaire pour les patients afin de restructurer leur manière d'agir autour d'une prise de conscience globale pour un objectif de mieux être.

**Manger est une des clés du bonheur de vivre !**