

## Un nutritionniste s'installe à Nogaro et à Éauze

Il propose un coaching personnalisé à qui veut faire du sport et/ou maigrir



Un nutritionniste s'installe à Nogaro et à Éauze

Le Journal du Gers rencontre Kévin Mutolo le 20 juillet 2022 à La Makina, 9 rue Tanès à Nogaro, où il officie actuellement. Son futur cabinet sera à Éauze, à la rentrée de septembre 2022 (1). Mais il sera présent une partie de la semaine à la Makina (2).

### Un principe fondamental

Kévin suit un principe fondamental : s'adapter aux besoins et aux objectifs de ses patients : pas question d'appliquer la même chose à tout le monde. Il le souligne fortement : « Aucun patient n'a les mêmes conseils ».

Le nutritionniste nous dit tenir compte des goûts alimentaires de chacun et de son genre de vie, de ses habitudes et de l'objectif qu'il poursuit.

Bien entendu, cela ne l'empêche pas de donner à chacun une documentation sur l'alimentation où est indiqué ce qui est conseillé et ce qui ne l'est pas. Il nous dit aussi qu'il conseille, lorsqu'on n'a pas mangé tel aliment prévu à un repas, de le manger tout de même dans la journée.

La première consultation peut durer 1 h 30. Elle permet à Kévin de rassembler les informations pour faire un calcul précis des quantités d'aliments conseillées au patient, selon son poids, sa taille et son âge. D'autres consultations, plus brèves, ont lieu en fonction des besoins (3).

### Parcours de Kévin

Kévin, alors mécanicien dans l'Armée de l'Air, pratique la musculation à haute dose, accompagnée d'une alimentation étudiée, pendant 7 ans. Puis il décide de se consacrer entièrement à la nutrition, qui l'a toujours passionné.

C'est donc quelqu'un qui connaît bien les besoins de sportifs : sa formation de nutritionniste est venue s'ajouter à ses connaissances acquises sur le terrain.

(1) 14, rue Félix-Soulès. Il le partagera avec sa mère, Séverine Mutolo, sophrologue (voir <https://lejournaldugers.fr/article/58598-installation-dune-sophrologue-a-nogaro-et-a-eauze>). (2) Les clients de la Makina bénéficient d'une réduction de 10 % sur les honoraires de Kévin Mutolo. (3) Téléphone : 07 70 38 31 14, courriel (<mailto:ntritionniste.eauze@gmail.com>).



Kévin Mutolo



Kévin Mutolo avec Nicolas Castet (un des 2 responsables de la Makina)

| Viandes, Poissons, Œufs   |   |
|---|---|
| (1 portion = 100 à 150g = 1 steak haché, 2 œufs, 2 tranches de jambon, 1 filet de poisson, 1 blanc de volaille sans la peau, 12 huîtres, 16 litre de moules ou 200g de crustacés) |   |
| - Viande maigre : volaille, lapin, veau, cheval, jambon blanc, gigot d'agneau, rizi de bœuf, de porc, algulette de canard   | - Charcuterie   |
| - Poisson : frais, surgelé, (conservé au naturel), coquillages et crustacés   | - Viande grasse : bœuf, porc, agneau, mouton, poulet, oie, canard, paupiette de viande, viandes panées, beignets... |
| - Œufs : pas + de 6 à 8 par semaine   | - Poissons en conserve : sardine ou en sauce, poissons panés, en beignet, rillettes, mousse                         |
| Mode de cuisson avec un peu de matière grasse, papillotes, four, grillées, brochettes.  |   |

Extrait de la documentation générale donnée par Kévin Mutolo