



La prévention fonctionnelle proposée par MÉTHODE M se focalise sur l'analyse, l'anticipation, et la préservation de votre santé.

Une vision intégrée et personnalisée de la prévention en santé

L'approche systémique est au cœur de tous les programmes et parcours de la MÉTHODE M, une application innovante de la prévention fonctionnelle qui considère la santé comme le résultat d'interactions complexes et dynamiques entre différents systèmes constituant et influençant l'individu. MÉTHODE M regroupe ces systèmes en quatre grandes catégories :

Le système biologique comprend le fonctionnement des différents organes et systèmes physiologiques, l'équilibre biochimique de l'organisme et l'influence des facteurs génétiques et épigénétiques.

Le système psychologique englobe les processus cognitifs et émotionnels, la santé mentale, la gestion du stress et des émotions.

Le système social, quant à lui, fait référence aux conditions de vie et de travail, aux relations interpersonnelles, à l'intégration dans la communauté.

Enfin, **le système environnemental** comprend l'accès à une alimentation saine, à un sommeil équilibré, à la qualité de l'environnement.

La MÉTHODE M souligne l'interdépendance et l'influence mutuelle de ces différents systèmes. Un déséquilibre dans l'un d'entre eux peut avoir des répercussions en cascade sur les autres, affectant ainsi votre état de santé globale.

L'approche de prévention fonctionnelle de la MÉTHODE M vise donc à identifier et à corriger ces déséquilibres en amont, en agissant de manière intégrée sur les différents systèmes.

L'objectif est de promouvoir un état d'équilibre global, où chaque système soutient et renforce le fonctionnement optimal des autres.

Cette vision holistique de la santé, propre à la MÉTHODE M, implique une prise en compte de la complexité et de la singularité de chaque individu. Elle nécessite une évaluation multidimensionnelle et une intervention personnalisée, ciblant les interactions clés entre les différents systèmes pour restaurer et maintenir un état de bien-être durable.

Nous développons pour vous avec des professionnels de santé et des experts, des stratégies préventives adaptées à votre réalité multifactorielle.

A Holistic Approach to Personalized Functional Prevention

The MÉTHODE M is an innovative functional prevention approach that considers health as the result of complex interactions between biological, psychological, social, and environmental systems. It aims to identify and correct imbalances in these systems proactively through personalized interventions, promoting overall well-being. The method involves collaboration with health professionals to develop preventive strategies tailored to each individual's unique needs.
