

## « La Maison de Nora » tout pour les personnes en surcharge pondérale

La Maison de Nora : un joli nom pour la prise en charge de l'obésité. **17% de la population adulte** souffre de cette **maladie chronique** en France = **plus de 8 millions de personnes** ; , dans le monde : **2,1 milliards de personnes**, soit près de **30% de la population mondiale**. Et la courbe va croissant, : hypertension, risque aggravé de diabète, **de maladies cardio-vasculaires**, de cancer...

la maison : accompagnement spécifique aux personnes obèses ou en surpoids à Créteil, en banlieue parisienne. Une initiative 100% privée, portée par **Nora Klein**. Pendant de nombreuses années, cette femme concernée par l'obésité dans son cercle familial a été l'assistante du Pr Jean-Marc Chevallier, **chirurgien viscéral et digestif** . A ce titre, elle a accompagné plus de 5000 patients dans leur parcours de soins. 17 ans d'expérience dans la Maison de Nora.

Nora s'appuie sur son savoir-faire acquis en milieu hospitalier et sur l'expertise d'intervenants complémentaires. Les expertises sont variées : **nutritionnistes, chirurgiens viscéral et digestif**, chirurgien esthétique, **psychiatre**, **gastro-entérologue**, diététicienne, **coach sportif diplômé APA**...

**Après bilan individuel, La Maison de Nora = un programme d'activités avec abonnement mensuel; trois piliers :**

**reprendre possession de son corps, réconcilier santé et plaisir de manger, reprendre confiance en soi ; cours d'activité physique adaptée (en petits groupes) et ateliers « Bien se Nourrir »: conseils diététiques et culinaires, ateliers cuisine, ateliers du goût...**

**aide psychologique** : consulter un **psychothérapeute**. D'autres prestations devraient être proposées ultérieurement, une fois que la Maison de Nora aura pris son envol.

site web

## **La Maison de Nora**

Le premier centre de bien-être et de remise en forme(s) dédié aux personnes obèses ou en surpoids

### **Le concept**

Après un bilan individuel, La Maison de Nora propose des formules personnalisées d'abonnement pour :



#### **Reprendre possession de son corps**

et se remettre en forme(s), en suivant un programme d'Activité Physique Adaptée dispensé en petits groupes par un coach sportif diplômé APA.



## **Réconcilier santé et plaisir de manger,**

par des conseils diététiques, culinaires et d'art de la table en ateliers « Bien se nourrir » avec, selon les sujets, des intervenants du monde médical (diététicien, médecin nutritionniste, chirurgien, psychiatre, ...).



## **Reprendre confiance en soi,**

se sentir compris(e), rassuré(e), confiant(e), s'accepter et s'aimer : par du conseil en image après, s'il est nécessaire, un travail psychothérapeutique avec un spécialiste ; en participant à des conférences-débats avec des intervenants du monde médical et médico-sportif.

Ateliers et débats sont autant d'occasions de partage d'expériences pour les hôtes de La Maison de Nora.

[En savoir plus](#)

[Prendre rendez-vous](#)  
[\(c'est gratuit !\)](#)

## **Ce que nos hôtes et la Presse en disent...**

### **Mme L.**

"J'ai bien souvent souhaité et même rêvé de ce lieu. Reprise du sport adapté avec la coach sportive très souriante et qui s'adapte à vos difficultés et vous encourage."

### **Gladys**

"A la maison de Nora j'ai découvert un "cocon", rempli de bienveillance, d'élégance et de soutien et d'écoute pour les personnes en surpoids et les

personnes obèses. Quelle chance qu'un tel établissement existe !"

### **Journal "Le Parisien"**

"La Maison de Nora, une bulle de bien-être contre le surpoids"

[Lire l'article](#)

### **Dominique**

"Super cours de cuisine avec des diététiciennes aux petits soins pour préparer et nous faire participer à des recettes de cuisine faciles, très "parfumées" à l'aide de nombreuses épices que l'on déguste ensuite."

### **Ilaria B.**

"Je n'ai pas de mots pour vous dire à quel point je suis contente de découvrir cette maison. Je parlais avec un collègue récemment du besoin de créer des espaces dédiés aux personnes obèses."

### **Magazine "Vivre Ensemble"**

"La Maison de Nora pour aider contre le surpoids"

[Lire l'article](#)

### **DL**

"Pour moi, cette Maison est non seulement un lieu de participation aux ateliers, mais surtout un lieu de contact "retrouvé" avec beaucoup de convivialité et d'empathie très positive, qui me redonne l'envie de mieux vivre..."

### **Mme R.**

"Chaque semaine je découvre avec plaisir les bienfaits de l'activité physique adaptée à mon corps. Les ateliers culinaires me permettent petit-à-petit de modifier mes comportements alimentaires et de prendre du plaisir tout en rééquilibrant mon alimentation. Je commence même à me réconcilier avec ma balance ! En seulement 3 séances."

### **Magazine "BienFaits pour nous !"**

"L'obésité, on la prend en charge à la Maison de Nora !"

[Lire l'article](#)

**G.**

"L'équipe est au top, les coachs sportifs ou diététiciens s'adaptent à chaque personne et sont très à l'écoute et très professionnels. Une bienveillance et du soutien qui font du bien, qui aident, qui motivent. Ma gratitude à toute l'équipe."

## **Les offres**

**Bien-être**

**149€/MOIS**

**SANS ENGAGEMENT**

**Chaque semaine :**

**1h d'atelier "Bien se nourrir"**

**+ 1h d'Activité Physique Adaptée**

**(soit 8h/mois)**

**Zen**

**199€/MOIS**

**SANS ENGAGEMENT**

**Chaque semaine :**

**1h d'atelier "Bien se nourrir"**

**+ 1h d'Activité Physique Adaptée**

**+ 1h de Pilates ou de Yoga**

**(soit 12h/mois)**

[En savoir plus](#)

[Prendre rendez-vous](#)

[\(c'est gratuit !\)](#)

Centre Commercial L'Echat - 92 Avenue du Général de Gaulle, 94000 Créteil - 01  
43 77 89 47 - [www.lamaisondenora.com](http://www.lamaisondenora.com)

sources: la Maison de Nora , [bienfaitspour nous.com](http://bienfaitspour nous.com)

sur instagram [lamaisondenora\\_officielle](#)

[noraetmoi\\_officiel](#) ( c'est une application disponible sur Android)

instagram personnel [nora.fahimklein](#)

et Facebook [La Maison de Nora](#)

photos : D.R.