

Alain Delabos



**Docteur en médecine, diplômé de l'université de médecine de Rouen
Chrono-nutritionniste**

Directeur du département des recherches cliniques de l'IREN'S

Médecin clinicien formé à la médecine générale et la gériatrie, il étudie depuis 1986 les manifestations cliniques des erreurs nutritionnelles.

Docteur en médecine et clinicien formé à la médecine générale le docteur Delabos débute sa carrière comme médecin urgentiste au service des urgences de l'hôpital XXX. Puis devient Chef du service de gériatrie de l'hôpital YYY. Le travail auprès des personnes âgées l'a conduit à observer l'impact des erreurs alimentaires sur l'état de santé général de l'individu. C'est donc d'intuition en observation qu'il va au fur et à mesure étoffer sa Théorie.

Son expérience lui permettant en 1998, après des années d'observation sur plus de 20000 patients de définir les règles de l'évaluation morphologique. Cette méthode révolutionnaire d'évaluation visuelle des habitudes alimentaires lui permet ainsi de diagnostiquer, par l'examen clinique, les excès ou les carences en stockages nutritionnels.

Parallèlement, il définit les règles de la chrono-nutrition et contacte le professeur Rapin, avec lequel il a déjà collaboré à des travaux sur le vieillissement cérébral, afin de savoir si ses découvertes fondées sur l'observation clinique peuvent être validées scientifiquement.

Il se révèle que le programme de nutrition proposé par le Dr. Delabos, a une correspondance étroite avec le cycle du cortisol et les libérations d'enzymes et d'hormones que celui-ci génère. Constatation validée par de nombreuses études scientifiques, qui confirment l'existence d'une *chrono-biologie nutritionnelle*.

Ces recherches parallèles et leur indiscutable complémentarité incite le Professeur Rapin à proposer au Dr. Delabos la création d'un institut de Recherche. C'est ainsi qu'est né l'IREN'S. Parallèlement à la direction de l'IREN'S, il fut aussi chargé de cours à l'université de pharmacie de Dijon pendant 7 ans afin de faire connaître et d'enseigner à ses confrères français et étrangers les bases de la Chrono-nutrition et de la Morpho-nutrition dans le cadre du diplôme universitaire de Nutraceutique.

Le Docteur Delabos est très connu du grand public en France où ses différents ouvrages, notamment sur la maîtrise du cholestérol et la chrono-nutrition du Ramadan dépassent en 2013, un million d'exemplaires vendus.

Il est également connu dans d'autres pays : certains de ses livres ont en effet été traduits en 6 langues, la première des traductions étant d'ailleurs en arabe.

Agé de plus de 70 ans, marié depuis 40 ans, père de 4 enfants et grand-père de 7 petits enfants, le Docteur Delabos continue à déployer une activité débordante parvenant à épuiser des

collaborateurs ayant 30 à 40 de moins que lui. Ce qu'il explique en souriant par le suivi scrupuleux et permanent de la chrono-nutrition.

Ce qui lui permet de dire malicieusement aux nombreux patients qu'il voit encore chaque jour :
- « Je ne mange pas comme vous, je vous apprend à manger comme moi ».

Le Docteur Delabos est très connu du grand public en France où ses différents ouvrages, notamment sur la maîtrise du cholestérol et la chrono-nutrition du Ramadan dépassent en 2013, un million d'exemplaires vendus.

Il est également connu dans d'autres pays : certains de ses livres ont en effet été traduits en 6 langues, la première des traductions étant d'ailleurs en arabe.