

## Le naturopathe préféré des vedettes

# MARTIN ALLARD A DÛ FAIRE SES DEVOIRS

ses débuts dans le monde artistique remontent au moment où l'humoriste François Morency, qui utilisait déjà ses services, l'a référé à Charles Lafortune. Par la suite, voyant que les conseils de Martin pouvaient l'aider à être au sommet sur les

plans de l'énergie, de la concentration et de l'attention, l'animateur l'a dirigé vers d'autres personnalités québécoises et internationales.

Mais n'allez pas croire que cela a été aussi facile qu'il y paraît! Martin Allard a dû faire

conserver de l'énergie pendant de longues heures. Le naturopathe travaillait alors parfois jusqu'à 40 heures par fin de semaine. Il dormait sur des caisses de sons et squattait les loges des artistes, avec leur permission, pour récupérer un peu.

*C'est parce qu'il devait bien se nourrir pour devenir le culturiste renommé qu'il a été au début des années 2000 que Martin Allard a commencé à s'intéresser à la naturopathie.*

de pouvoir aider le plus grand nombre de personnes possible. Il espère qu'elles pourront utiliser ses conseils dans leur quotidien. Avec son équipe, il travaille avec ferveur pendant environ six mois pour concevoir le livre *Martin Allard, naturopathe des*



Photo: Charles Richer

Il est le naturopathe de Charles Lafortune et de François Morency.



Photo: Charles Richer

depuis plusieurs années et sait que ses propos bousculent certains concepts de l'alimentation. Toutefois, la science lui donne raison. Il explique que le résultat de certaines études peut prendre 10 ans avant d'être dévoilé à la population.

Un deuxième livre, *Alimentation parents/enfants: un guide pour aider vos enfants à bien s'alimenter*, est paru en novembre 2016. L'auteur n'étant pas parent lui-même, il a dû faire tester ses conseils par des pères et des mères de famille. Les informations écrites ont été vérifiées et contre-vérifiées en se basant sur des études scientifiques. De plus, il a demandé aux parents, via les réseaux sociaux, de lui fournir des idées afin d'inciter les jeunes à manger plus de légumes, ce qu'il a ensuite fait expérimenter.

### UNE AUTRE CORDE À SON ARC

Toujours poussé par le désir de faire partager ses conseils, le naturopathe a un jour mentionné tout bonnement à son agent, Éric Belley, qu'il aimerait donner des conférences. Ce dernier n'a pas perdu de temps. Étant un gars d'action et sachant que Martin connaissait sa matière, Éric l'a rappelé quelques jours plus tard pour lui signaler qu'il devait présenter une conférence la semaine suivante.

Malgré le court délai, l'apprenti conférencier a choisi de sortir de sa zone de confort et a donné son exposé avec brio. Cette première expérience lui a permis de voir où se trouvaient les intérêts des gens par rapport à certains sujets, qu'il a par la suite développés pour d'autres conférences et types d'auditoire. Martin offre désormais plusieurs conférences différentes, en entreprises et au grand public.

Écoutez Martin Allard se dévoiler dans cette entrevue à [succesmodemploi.com](http://succesmodemploi.com).

### Son humilité

Ce qui fait le succès de Martin Allard, c'est son humilité. Il est vraiment au service des gens pour leur bien-être. Il nous a reçus dans son petit bureau au décor très sobre. Il dit avec humour qu'il n'a pas besoin d'un endroit glamour, car il possède déjà «plein de petits bureaux d'un pied par un pied» (les assiettes de ses clients!).



Photo: Patrick Palmer

Par: Louise A. Mercier (collaboration spéciale)



Depuis près de 25 ans, Martin fait part de ses connaissances à sa clientèle.



Notre collaboratrice Louise A. Mercier en compagnie de Martin Allard.

Photo: Patrick Palmer

### Sa mission depuis près de 25 ans

Le conférencier et auteur a comme mission d'aider le plus de gens possible à se sentir bien dans leur peau par l'alimentation, à avoir plus d'énergie et à être au sommet de leur forme.

Il a ouvert sa clinique (Cliniquemartinallard.com) dans un gym de la rue Hochelaga à Montréal. Il y œuvre toujours comme naturopathe, et sa clientèle est principalement composée de gens comme vous et moi.

ses devoirs. Il a travaillé dur pendant près de trois ans avant d'obtenir quelque reconnaissance que ce soit parmi les personnalités. Il se faisait même expulser des plateaux. Ses clients artistes devaient faire des demandes spéciales pour l'avoir à leurs côtés lorsqu'ils voulaient être en mesure de maintenir le rythme effréné des tournages.

Sur les plateaux de télévision ou de cinéma, il y a des traiteurs. Martin a dû tester sur lui-même l'effet de la nourriture offerte pour déterminer les bons choix alimentaires qui allaient permettre à ses clients de

### CHANTAL LACROIX LE CONVAINC

C'est Chantal Lacroix qui lui suggère d'écrire un livre. L'animatrice et productrice sait

*stars: secrets d'artistes pour être au top!*, paru en novembre 2014. Cet ouvrage dévoile les secrets que l'auteur a donnés à quelques artistes. Des astuces

### Sur les plateaux, il pouvait travailler 40 heures par fin de semaine.

que Martin aime faire partager ses connaissances avec sa clientèle et tente de le persuader d'en faire de même avec le public. Il se demande alors: «Mais qu'est-ce que j'ai tant à dire?»

Finalement convaincu, il accepte l'offre de Chantal afin

très utiles aux personnes voulant se sentir mieux au quotidien.

### AIDER LES ENFANTS

Martin est avant-gardiste par ses connaissances et ses convictions. Il revisite des idées préconçues que nous entretenons

Photo: Sophie Carrière