

le **GROS**

CONGRÈS 2020
19-20-21 NOVEMBRE

VISIO

ALIMENTATION INTUITIVE

PEUT-ON ÉVITER LE PIÈGE DU CONTRÔLE ?

Manger ne semble plus aller de soi. Peur de grossir, peur pour sa santé, peur de vieillir prématurément, conséquences écologiques, entraînent la diabolisation de certains aliments et la sensation de « mal faire ».

La chasse au gras cède peu à peu sa place à la mise à l'index du sucre, considéré comme une véritable drogue.

Les interdits d'hier et d'aujourd'hui s'impriment de façon anxio-gène au profit de la médicalisation de l'un de nos besoins fondamentaux qu'il s'agirait de contrôler pour « mériter » une santé acceptable et un poids standard.

Le contrôle proposé et prescrit devient une façon habituelle de penser l'alimentation, « oubliant » nos facultés de régulation, puis-sants indicateurs d'un équilibre possible.

Ensemble, nous envisagerons les limites d'un contrôle qui crée les difficultés rencontrées par nos patient.e.s.

Comment les aider à écouter ces signaux de faim et de rassasiement et accepter ces besoins de réconfort sans culpabilité ?

Des spécialistes nous aideront à envisager une alimentation intuitive possible, dans l'intérêt des personnes en difficulté avec leur poids que nous accueillons dans nos cabinets et nos consultations hospitalières.

Bien à vous tous

Sylvie Benkemoun

Psychologue psychothérapeute
Présidente

le **GROS**

www.gros.org

[@GROS_org](https://twitter.com/GROS_org)

PROGRAMME



Datadock

0038161

Journée animée par Christilla PELLÉ-DOUËL, journaliste, responsable des pages livres à Psychologies, chroniqueuse dans l'émission d'Ali Rebeïhi, *Grand Bien vous Fasse*, sur France Inter et co-auteur de la revue *Grand Bien vous Fasse*

9:00 Ouverture du congrès

Sylvie BENKEMOUN, psychologue clinicienne, Forcalquier

9:10 L'état de la science concernant l'alimentation intuitive

Karine GRAVEL, docteure en nutrition, Québec (en duplex)

10:10 Restriction cognitive flexible

Sabrina JULIEN SWEERTS, docteur en psychologie, Université de Reims Champagne-Ardenne. Laboratoire C2S EA 6291

10:40 Inflexibilité cognitive

Pr Philip GORWOOD, chef de service et de pôle CMME, Hôpital Sainte-Anne GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences, Université Paris Descartes, Paris

11:10 Saynète

11:20 Pause

11:50 Est-il si important de manger équilibré pour vivre plus longtemps ?

Dr Ronan MORVAN, médecin généraliste, Héric (en duplex)

12:20 De la norme au contrôle

Solenne CAROF, sociologue, Paris

12:50 Saynète

13:00 Pause déjeuner

14:15 Table ronde

Faut-il imposer un contrôle aux enfants ?

Nathalie RIGAL, psychologue, Paris

Sandrine MONNERY PATRIS, chargée de recherches INRA, Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, Dijon

Nathalie GROEPELIN-DUVAL, diététicienne-nutritionniste, Hôpital de Pédiatrie et de Rééducation, Bullion

15:15 La liberté du lâcher prise

Dr Céline TRAN, psychiatre, psychothérapeute, Paris

15:45 Saynète

15:55 Pause

16:35 La dernière cuillère de mousse au chocolat : plaisir et taille de portions

Pierre CHANDON, professeur de marketing, INSEAD Fontainebleau/Singapour

16:55 Comment maigrir ou pas sans contrôle ?

Savéria GARCIA, diététicienne-nutritionniste, Saint-Laurent du Var

Keltoum BIDAULT, diététicienne-nutritionniste, Gignac-la-Nerthe

17:35 Saynète

17:45 Clôture de la journée

COMITÉ SCIENTIFIQUE

Président : **Pr Jean Michel LECERF** (Institut Pasteur Lille) ● **Jean-François AMADIEU**, sociologue (Paris) ● **Dr Gérard APFELDORFER**, psychiatre (Mardié) ● **Jean-Pierre CORBEAU**, sociologue (Tours) ● **Dr Marc FANTINO**, physiologiste (Lyon) ● **Sylvie ISSANCHOU**, ingénieur agronome (Dijon) ● **Serge LUQUET**, directeur de recherche (Paris) ● **Katherine KURETA-VANOLI**, diététicienne-nutritionniste (Clamart) ● **Natalie RIGAL**, psychologue (Paris) ● **Dr Bernard WAYSFELD**, psychiatre nutritionniste (Paris)

Ateliers A

- 9:00 **1A L'alimentation intuitive pour découvrir le plaisir de manger avec ses sens**
Karine GRAVEL, docteure en nutrition, Québec
- 10:30 Pause
- 11:00 **2A Aider le patient à sortir du contrôle**
Florence URBAIN, diététicienne-nutritionniste, Pérenchies
- 12:30 Pause déjeuner
- 13:30 **3A première partie**
L'enfant, son alimentation, son poids et ses parents, quelle aide apporter ?
Katherine KURETA VANOLI, diététicienne-nutritionniste, Clamart
- 15:00 Pause
- 15:30 **3A seconde partie**

Ateliers B

- 9:00 **1B Comment accompagner nos patients à se libérer de leurs croyances alimentaires ?**
Keltoum BIDAULT, diététicienne-nutritionniste, Gignac-la-Nerthe
- 10:30 Pause
- 11:00 **2B Éducation Thérapeutique du Patient & Approche du GROS**
Aurore TACCOEN, psychologue, Lille
- 12:30 Déjeuner
- 13:30 **3B La restriction cognitive... Le retour**
Ulla MENNETEAU, diététicienne-nutritionniste, Clermont-Ferrand
- 15:00 Pause
- 15:30 **4B Dépasser les bornes des limites**
Perfectionnisme : de la rigidité à la flexibilité
Marie Carmel DETOURNAY, infirmière, psychothérapeute, Moret Loing et Orvanne

Ateliers C

- 9:00 **1C première partie**
Découverte de l'approche du GROS
Savéria GARCIA, diététicienne-nutritionniste, Saint-Laurent du Var
- 10:30 Pause
- 11:00 **1C seconde partie**
- 12:30 Déjeuner
- 13:30 **3C Abandonner le contrôle et s'accepter - Un parcours à accompagner**
Sylvie BENKEMOUN, psychologue clinicienne, Forcalquier
- 15:00 Pause
- 15:30 **4C**
Peut-on travailler avec l'approche du GROS dans les troubles des conduites alimentaires ?
Cécile SERON, diététicienne-nutritionniste, Hôpital de Forcilles
- 17:00 Clôture de la journée

Conférence du samedi 21 novembre

Peut-on maigrir sans contrôle ?10h00 **Conférence Grand public**

Sylvie BENKEMOUN, psychologue clinicienne, Forcalquier

Dr Ronan MORVAN, médecin généraliste, Héric

Cécile SÉRON, diététicienne nutritionniste, Hôpital de Forcilles

Dr Jean-Philippe ZERMATI, médecin nutritionniste, psychothérapeute, Paris

12h00 Clôture

19-20-21 NOVEMBRE 2020 VISIO

le GROS

Le Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids

www.gros.org

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Sylvie BENKEMOUN, psychologue clinicienne (Forcalquier) ● **Keltoum BIDAULT**, diététicienne nutritionniste (Gignac La Nerthe) ● **Marie-Carmel DETOURNAY**, infirmière psychothérapeute (Moret-Loing-et-Orvanne) ● **Anne-Sophie DUMORTIER**, psychologue clinicienne (Compiègne) ● **Savéria GARCIA**, diététicienne nutritionniste (Saint-Laurent du Var) ● **Vincent GERBAULT**, diététicien nutritionniste (Jarnac) ● **Ulla MENNETEAU**, diététicienne nutritionniste (Clermont-Ferrand) ● **Dr Ronan MORVAN**, médecin généraliste (Héric) ● **Cécile SERON**, diététicienne nutritionniste (Férolles-Attilly) ● **Aurore TACCOEN**, psychologue clinicienne (Lille) ● **Alexandra TUBIANA-POTIEZ**, psychologue clinicienne (Laxou) ● **Florence URBAIN**, diététicienne nutritionniste (Pérenchies) ● **Dr Catherine VACKRINE**, médecin endocrinologue (Paris) ● **Laurent WEIBEL**, diététicien nutritionniste (Parigne L'Evêque) ● **Dr Jean-Philippe ZERMATI**, médecin nutritionniste psychothérapeute (Paris)

Alexia ROUSSEAU, secrétaire du Gros



GESTION DES PARTICIPATIONS
ESPACE ÉVÉNEMENTIEL

Tél. : 01.42.71.34.02

partenaires@espace-evenementiel.com



Datadock
0038161

Inscription en ligne <https://www.espace-e.com/gros>