

le **GROS**

CONGRÈS 2020  
19-20-21 NOVEMBRE

**VISIO**

# ALIMENTATION INTUITIVE

## PEUT-ON ÉVITER LE PIÈGE DU CONTRÔLE ?

**M**anger 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](http://www.gros.org)

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

**PROGRAMME**



Datadock

0038161

Journée animée par **Christilla PELLÉ-DOUËL**, journaliste, Psychologies

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 SWEERT**, psychologue clinicienne, diététicienne-nutritionniste, Asnières sur Seine

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 cuillerée 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](http://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](mailto:partenaires@espace-evenementiel.com)



Datadock  
0038161

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