

GROSGroupe
de Réflexion
sur l'Obésité
et le SurpoidsAssociation selon la loi de 1901 - www.gros.org*Samedi 26 novembre 2016
de 10h30 à 12h30*

MATINÉE GRAND PUBLIC

Faculté de Médecine - Site Les Cordeliers
21 rue de l'école de Médecine - Paris 6^{ème} - Métro Odéon

« Les émotions font-elles grossir ? »

Manger des aliments à haute densité énergétique est un moyen utilisé par certaines personnes pour minorer des émotions et des pensées pénibles. Autant ce n'est pas un problème s'il s'agit d'une stratégie occasionnelle, autant, à la longue, on grossit. Les approches nutritionnelles ne font qu'aggraver les problèmes, et les solutions sont d'ordre psychologique. Il s'agit d'apprendre à reconnaître ses émotions, à ne plus avoir peur de les éprouver, pour manger sans crainte et sans excès.

Gérard ApfeldorferAvec **Sylvie Benkemoun**, *psychologue clinicienne, Paris***Marie-Carmel Detournay**, *infirmière, psychothérapeute, St Mammès***Gérard Apfeldorfer**, *psychiatre, Paris***Jean-Philippe Zermati**, *médecin nutritionniste, psychothérapeute, Paris***CONFÉRENCE GRATUITE**Merci de réserver par mail à : evenements@r-events.fr