

[Si vous ne visualisez pas correctement cet email, cliquez ici](#)

GROS

Groupe
de Réflexion
sur l'Obésité
et le Surpoids

13^{es}
RENCONTRES DU
GROS
2015

Faculté de Médecine
Site les Cordeliers
21, rue de l'École de
Médecine
75006 PARIS - Métro
Odéon
[> voir sur la carte](#)

13^{es} RENCONTRES DU GROS

Réserver les dates du 3, 4 et 5 décembre
2015

LA TENTATION DES RÉGIMES

- Congrès : jeudi 3 décembre 2015 ///
- Ateliers pratiques : vendredi 4 décembre 2015 ///
- Conférence Grand Public : samedi 5 décembre 2015 ///

LES 13^{es} RENCONTRES DU GROS /// LA TENTATION DES RÉGIMES

Les régimes amaigrissants sont en règle générale inefficaces dans la durée et générateurs de troubles du comportement alimentaire ainsi que de dégradation de l'estime de soi, c'est désormais un fait scientifiquement avéré.

Alors, pourquoi cet appétit de régimes semble-t-il quasiment intact, tant du côté du corps médical que de la population ? Qui plus est, de nouveaux outils, des objets connectés, des programmes online, modernisent le régime et font accroire qu'on peut décider de son poids, de ses formes corporelles, par un effort de volonté, par un vouloir.

Car quoi de plus simple apparemment que d'exclure ou de rationner telle ou telle catégorie d'aliments, de privilégier telle ou telle autre ? Tout serait simple, sans doute, si nous n'étions pas pourvus de mécanismes neurobiologiques sophistiqués, qui nous demandent de manger ce qui convient à notre organisme, dans les quantités nécessaires pour avoir une quantité de masse grasse déterminée. Tout serait simple si nous n'avions pas des besoins psychologiques et émotionnels, des besoins sociaux, qui nous commandent de manger sans tenir compte de notre volonté. Un contrôle volontariste, cela nécessite en fait qu'on se rende sourd aux messages de son corps et de son esprit. Si bien que le régime a tôt fait d'évoluer en violence envers soi-même.

En somme, nous avons là deux visions de l'être humain qui s'opposent. L'une envisage le corps comme une pâte à modeler, une machine à réparer, un objet à contraindre, un

terrain d'action sur lequel la volonté doit s'exercer. L'autre cherche à rétablir une harmonie, qui seule permettra qu'on soit à son mieux, qu'on ait un corps et un esprit aussi affûtés que possible. On maigrira alors autant que le corps le permet, ni plus ni moins. N'est-ce pas cela, le poids d'équilibre ?

Lors de ces 13èmes Rencontres du GROS, nous chercherons donc à explorer la mécanique des régimes amaigrissants, ainsi que la logique qui les sous-tend. Et comme nous aspirons à l'honnêteté, nous ne passerons pas sous silence les difficultés d'une alternative.

Gérard Apfeldorfer

JEUDI 3 DÉCEMBRE 2015 : CONGRÈS

8h00 - 9h00 : Accueil

9h00 - 10h30 :

Cachez ce mot de régime que je ne saurais voir ! Petite histoire des régimes amaigrissants, Gérard Apfeldorfer, psychiatre, Paris.

Réfréner le plaisir alimentaire en Occident, un processus de civilisation, Florent Quellier, Maître de conférences HDR en histoire moderne, titulaire de la chaire CNRS histoire de l'alimentation des mondes modernes, Université de Tours.

Le régime, tentative pour devenir l'acteur de sa vie, Jean-Pierre Corbeau, sociologue, Tours.

10h30 - 11h00 : Pause

11h00 - 12h30 :

Les régimes, c'est dans la tête : de l'évitement expérientiel à la perte de flexibilité, Sophie Cheval, psychologue, Paris.

Orthorexie : enjeux et conséquences du "manger droit". Des régimes "sans" aux régimes amaigrissants, Camille Adamiec, Docteur en Sociologie Université de Strasbourg.

Il faut sauver le soldat régime. La restriction cognitive en question, Sabrina Julien Sweerts, diététicienne-nutritionniste, Asnières-sur-Seine.

12h30 - 14h00 : Déjeuner libre

14h00 - 15h30

Prise de pouvoir. Perte de pouvoir : le point de vue du philosophe, Bertrand Vergely, philosophe, Paris.

Ce qui fait le succès des régimes amaigrissants et cause leur perte : le point de vue physiologique, Jean-Michel Lecerf, endocrinologue, Lille.

Ce qui fait le succès des régimes amaigrissants et cause leur perte : le point de vue du psychiatre, Bernard Waysfeld, psychiatre, nutritionniste, Paris.

15h30 - 16h00 : Pause

16h00 - 17h30 :

Saynète : Comment l'alimentation intuitive peut-elle se transformer en « régime » ?

Alimentation contrôlée versus alimentation intuitive, aspects pratiques,

Jean-Philippe Zermati, médecin nutritionniste, psychothérapeute, Paris.

Troubles émotionnels dus à la restriction cognitive : comment les prendre en

charge ? *Katherine Kuréta-Vanoli, diététicienne-nutritionniste, Clamart.*

VENDREDI 4 DÉCEMBRE 2015 : ATELIERS PRATIQUES POST-CONGRÈS

SALLE 1 /

9h00 - 10h30 :

La Faim, *Vincent Gerbault, diététicien nutritionniste, Saintes.*

Doit-on parler de faim ou de faims ? Mieux comprendre les "pourquoi" de cette sensation. Pistes pour apprendre à la repérer et aider les patients dans leur recherche de régulation du poids.

11h00 - 12h30 :

La dégustation - Perceptions, sensations, émotions, souvenirs – Les mots pour le dire, *Katherine Kuréta-Vanoli, diététicienne-nutritionniste, Clamart.*

En pleine conscience ou partagée, commentée, la dégustation permet de travailler sur les différents axes de la prise en charge psychosensorielle. (Cet atelier ne pourra pas accueillir les personnes ayant une allergie alimentaire)

12h30 - 14h00 : Déjeuner libre

14h00 - 17h30 :

La relation thérapeutique, *intervenant en attente.*

SALLE 2 /

9h00 - 10h30 :

Le rassasiement, une sensation complexe, *Marylène Bellec, diététicienne-nutritionniste, Le Relecq-Kerhuon.*

Les patients ont souvent du mal à repérer leur rassasiement. Cet atelier abordera les différents aspects du rassasiement global : rassasiement, satisfaction, apaisement.

11h00 - 12h30 :

Travailler sur les croyances alimentaires, pourquoi, comment ? *Ulla Menneteau, diététicienne-nutritionniste, Clermont-Ferrand.*

Comment aider le patient à ne plus adhérer aux "vérités" qui ont été longtemps la base de sa relation à l'aliment et qui le restent pour son entourage, afin de lui permettre de cheminer vers son poids d'équilibre ?

12h30 - 14h00 : Déjeuner libre

14h00 - 15h30 :

Comment répondre à la demande de régimes amaigrissant ? *Florence Urbain, diététicienne-nutritionniste, Perenchies.*

Beaucoup de patients nous demandent une liste d'aliments à proscrire pour perdre du poids et/ou des menus avec une répartition alimentaire. Comment les amener à adhérer à l'approche intuitive du GROS ?

16h00 - 17h30 :

Acceptation du poids d'équilibre, *Jean-Philippe Zermati, médecin nutritionniste, psychothérapeute, Paris.*

Faut-il maigrir pour s'accepter ou s'accepter pour maigrir ? Pourquoi la question est-elle importante. Chacun ne pourra maigrir comme il le souhaite. Lutter contre son poids d'équilibre aboutit à réintroduire du contrôle dans le comportement alimentaire et augmente les risques de perte de contrôle. Le patient est pris au piège du stresser poids. Comment l'aider à en sortir ?

SALLE 3 /

9h00 - 10h30 :

L'analyse fonctionnelle dans les problèmes alimentaires pondéraux, *Gérard Apfeldorfer, psychiatre.*

L'analyse fonctionnelle est un temps indispensable de toute thérapie cognitivo-comportementale. Il s'agit, pour un problème donné, d'examiner, conjointement avec le consultant, les tenants et les aboutissants, les facteurs de maintien du problème, les problèmes-clés. Le thérapeute s'intéresse aux comportements observables, aux pensées, images mentales et discours intérieurs. C'est cette analyse fonctionnelle qui permet, de concert avec le consultant, de déterminer une stratégie thérapeutique. Une analyse fonctionnelle bien conduite permet au consultant d'avoir des objectifs précis, ce qui joue un rôle primordial dans sa motivation à avancer.

11h00 - 12h30 :

Les pensées automatiques, *Sabrina Julien Sweerts, diététicienne-nutritionniste, Asnières-sur-Seine.*

Comment aider nos patients à se distancer de leurs pensées pénibles ?

12h30 - 14h00 : Déjeuner libre

14h00 - 15h30 :

Besoin, désir et manque dans l'obésité et les TCA, *Sylvie Benkemoun, psychologue clinicienne, Paris et Bernard Waysfeld, psychiatre, nutritionniste, Paris.*

Difficile de repérer sa faim quand manger sert principalement à combler un vide affectif ou structurel. Le repérage de la répétition de ce processus peut permettre de redonner sa place à l'acte alimentaire et à ses plaisirs non coupables.

16h00 - 17h30 :

Psychologie positive - Comment développer des ressources pour mieux faire face aux difficultés, *Marie-Carmel Detournay, infirmière psychothérapeute, Saint-Mammès.*

L'objectif principal de la psychologie positive est de rendre les gens plus heureux à travers trois directions : une vie plaisante, engagée, et pleine de sens. Cette vision de la psychologie inclut à la fois le soulagement de la souffrance psychique et l'augmentation du niveau de bien-être.

SAMEDI 5 DÉCEMBRE 2015 : CONFÉRENCE GRAND PUBLIC

10h30-12h30 : Les régimes, le yoyo pondéral, comment en sortir ?

Pour tous renseignements :

REGIMEDIA - R.Events

17, rue de Seine 92100 BOULOGNE-BILLANCOURT
evenements@r-events.fr
Tél. 01 49 10 38 92

[Je souhaite ne plus recevoir cette newsletter, merci de me désinscrire](#)