



Les peurs alimentaires

Congrès
2013

Réservez les 15 et 16 novembre 2013 pour le congrès
à la faculté de médecine, site des Cordeliers, Paris 6
ème sur le thème des peurs alimentaires :
« Je mange donc j'ai peur. J'ai peur donc je mange ? » 1

Sommaire

GROSInfo numéro 10

Directrice de rédaction : Sabrina JULIEN

Rédacteur en chef : Gérard APFELDORFER



Actualités

La peur ... Réflexion après la tempête médiatique	page 3
Le congrès 2013	page 4

Espace membre

Le week-end d'étude	page 6
---------------------	--------

Rubrique Culinaire	page 7
--------------------	--------

Manger en pleine conscience	page 8
-----------------------------	--------

A lire

Nos membres ont écrit des livres et nos coups de coeur	page 10
--	---------

JABD

Quels liens entre microbiotes et obésité ?	page 11
--	---------

A retenir	page 12
-----------	---------

Après la tempête...



Nos aliments peuvent contenir toutes sortes de produits qui les apparentent à des poisons, dont la liste est infinie : conservateurs, colorants, agents de sapidité, pesticides, engrais, perturbateurs hormonaux, sels de métaux lourds, hydrocarbures aromatiques, dioxines, furanes, plastifiants, teflon, chlorure de sodium, ratons laveurs...

Nos aliments pourraient ne pas être ce qu'on pense qu'ils sont : les vaches sont parfois folles, peut-être parce que les bœufs sont des chevaux. Il y aurait du buffle dans les saucisses, de l'huile de palme dans le chocolat et catastrophe des catastrophes, certains kebabs seraient au porc ! Que Yavhé et Allah, pour une fois d'accord, nous protègent !

Sans compter ces restaurateurs qui nous serviraient du surgelé, ces boulangers qui ne font pas de pain, ces charcutiers qui achètent leur pâté maison chez Metro. Tout ceci est bien empoisonnant.

Mais il y a pire que de mauvais aliments : il y en a aussi de trop bons. Trop sucrés, trop gras, trop goûteux. Que du plaisir, on vous dit. Pour un peu, on mangerait plus qu'à sa faim. Pour deux peus, on deviendrait carrément dépendant. On commence par un sucre dans son café, et pire que le crack, nous voilà accros, shootés, faisant le queue chez son provider en pleine nuit pour un pot de Nutella.

Manger, je vous le dis, en voilà une conduite à risque. Ça fiche sérieusement la trouille, hein ? Inscrivez-vous donc à nos Rencontres 2013, on va vous rassurer.

Gérard Apfeldorfer

Congrès 2013

LES PEURS ALIMENTAIRES

« Je mange donc j'ai peur. J'ai peur donc je mange ? »

11èmes RENCONTRES DU GROS 14-15-16 Novembre 2013

Faculté de Médecine Site les Cordeliers
21, rue de l'école de Médecine
75006 PARIS - Métro Odéon

Programme de la journée du 14 novembre

Matin :

9h00 : Introduction

- Inventaire des peurs - JP Corbeau, sociologue, Tours

Inventaire des peurs traitées par le Gros - Jean-Philippe Zermati, médecin nutritionniste, Paris

10h – 11h : Peur du manque

- La peur de manquer : pourquoi est-elle si indélébile = peurs archaïques ? Odile Viltart, Professeur en neurosciences, Lille

- Comment traiter la peur de manquer, Ulla Menneteau, Diététicienne-nutritionniste, Clermont-Ferrand

11h - 11h30 : Pause

11h30 – 12h30 - Peur de l'abondance

• L'embarras du choix - Claude Fischler, sociologue, Paris.

• Comment traiter la peur de grossir ? Marie-Laure Thollier, Diététicienne-nutritionniste, Thiais

11h30 – 12h30 : Déjeuner libre

Après-midi

14h-15h30 : Peur de l'empoisonnement

• L'orthorexie: au secours, on nous empoisonne, Gérard Apfeldorfer, Psychiatre, Paris

• Le gras est-il contagieux ? JP Corbeau (à confirmer)

• Les inconstances de la vertu nutritionnelle : JM Lecerf, Endocrinologue, Lille

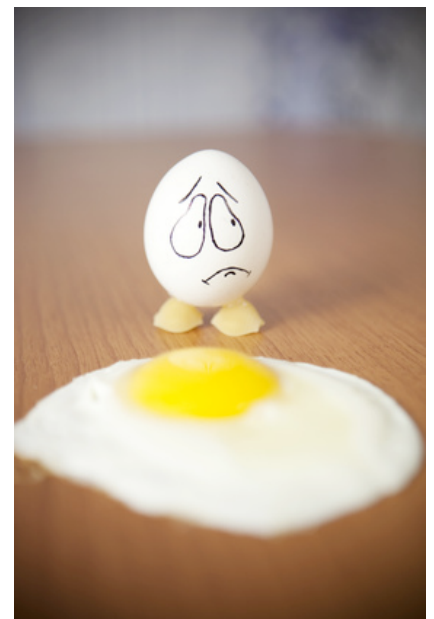
15h30 – 16h : Pause

16h – 17h30 : Les peurs émotionnelles

• "Emotions, eating and emotional eating », Michael Macht, professeur en psychologie à l'université de Würzburg Allemagne

• Pour être bon à réconforter, un aliment doit être bon à penser. Marie-Carmel Detournay, Infirmière Psychothérapeute, Saint Mammès

• Comment traiter les envies de manger émotionnelles. Sabrina Julien. Diététicienne-nutritionniste, Courbevoie/Asnières sur seine



Congrès 2013

LES PEURS ALIMENTAIRES

« Je mange donc j'ai peur. J'ai peur donc je mange ? »



11èmes RENCONTRES DU GROS 14-15-16 Novembre 2013

Faculté de Médecine Site les Cordeliers
21, rue de l'école de Médecine
75006 PARIS - Métro Odéon

Vendredi 15 novembre Ateliers Pratiques

ATELIERS RESERVES AUX MEMBRES FORMES

Ateliers de 3 heures : 60 euros

- Atelier de perfectionnement: cas cliniques
Katherine Kuréta-Vanoli et intervenant en attente

ATELIERS OUVERTS A TOUS LES PRATICIENS

Ateliers 2 heures : 50 euros

- Je mange pour me calmer... Aidez-moi ! Sabrina Julien
- Je mange pour me réconforter... Marie-Carmel Detournay
- Besoin, Désir et Manque dans l'obésité et les TCA. Sylvie Benkemoun et Bernard Waysfeld
- Présentation des outils sur les sensations alimentaires Florence Urbain

Atelier d'1h30 : 40 euros

- A la recherche de la faim perdue, Violaine Colonus
- J'ai honte et je me cache pour manger. Sylvie Benkemoun
- Parfaite, moi ? Jamais assez! . Loreta Sala
- Comment ne plus prescrire de régimes ? Ariane Grumbach

**Arrêtez les régimes, maigrissez en faim !
Conférence grand public**

Réservez votre matinée du samedi 16 novembre...

Pour la première fois, le GROS ouvre ses portes au public.

De 10h30 à 12h30, Gérard Apfeldorfer, Katherine Kuréta-Vanoli, Bernard Waysfeld et Jean-Philippe Zermati seront présents pour vous.



L'impulsivité alimentaire

Les outils à notre disposition pour aider nos patients

Week-end du GROS

Samedi 22 juin 2013

13H30 Accueil des participants

14h00 L'impulsivité alimentaire

Qu'est-ce que l'impulsivité alimentaire ? En préambule à ce week-end consacré aux solutions de prise en charge de l'impulsivité, Jean-Philippe Zermati définira précisément cette notion.

14H15 La prise en charge psychodynamique de l'impulsivité alimentaire

Bernard Waysfeld, nutritionniste et psychiatre clinicien nous donnera les axes de travail importants. Comment peut-on aider ces patients ? Quelle évolution est-il possible d'envisager ?

15H15 Antidépresseurs et impulsivité

Bernard Waysfeld nous fera un point sur les différents antidépresseurs...

15H30 Pause

16H00 La prise en charge ACT de l'impulsivité alimentaire

Jean-louis Monestès nous a préparé une présentation vidéo des outils ACT utilisés dans la prise en charge de l'impulsivité.

Après cette présentation, nous réfléchirons ensemble sur l'adaptation de ces outils dans la problématique précise de l'impulsivité alimentaire.

17H00 La prise en charge «GROS» actuelle

Jean-Philippe Zermati fera le point sur une prise en charge de l'impulsivité alimentaire, la sienne. Il étudie ce domaine depuis des années, sa pratique clinique l'a amené sur des pistes intéressantes.

18H00 Le Baclofène

Jean-Philippe Zermati nous parlera du baclofène, célèbre molécule avec ses avantages et ses inconvénients.

20H00 Dîner suivi du verre de l'amitié

Dimanche 23 juin 2013

9H00 En pratique : les outils à notre disposition

Nous pratiquerons les expériences que nous pouvons proposer à nos patients.

Comment accepter une émotion ? Comment se détacher de ses pensées ?

Jeux de rôle, mises en situation, apprentissage des techniques...

N'hésitez pas à prendre vos outils, cette matinée sera celle du partage.

10h30 Pause

11h00 Réflexion en groupe

12h00 Déjeuner

La rubrique culinaire



Bien manger, c'est important ! Et bien manger, c'est du bon, du beau...

Nous avons donc décidé d'ajouter une rubrique culinaire à notre journal : les restaurants, les recettes, les aliments à découvrir... Bref, une rubrique dédiée à la découverte et au plaisir gustatif.

N'hésitez pas à nous envoyer vos adresses, vos recettes à jsabrina@wanadoo.fr...

Cette page est une page de partage.

"Les papilles on" avec le véritable macaron de Nancy des "Sœurs Macaron".

Il s'agit d' une savoureuse friandise , délicat



mélange de blanc d'œuf, de sucre et d'amandes cultivées en Provence.

Le secret de ce petit gâteau rond finement craquelé et très moelleux est précieusement gardé et se transmet de génération en génération depuis plus de 200 ans.

Deux sœurs Bénédictines, Marguerite et Marie-Christine confectionnèrent de nombreuses pâtisseries dont le fameux macaron pour pallier la règle stricte du monastère qui interdisait la consommation de viande. La restriction aurait-elle du bon, parfois ?

Grand prix au cours de l'exposition universelle à Nancy en 1909, Médailles d'Or à Paris en 1937, le macaron des Sœurs est entré dans le patrimoine gastronomique nancéen depuis 1952.

La Maison des Sœurs Macarons a obtenu le label "entreprise du patrimoine vivant" en avril 2012 .

Bonne dégustation en imagination puis j'espère un jour pour vous "in vivo" ...

Marie-Carmel Detournay

Manger en pleine conscience

un livre du Dr Jan Chozen Bays



Faire la critique d'un ouvrage dont on a par ailleurs écrit la préface, cela permet-il d'être objectif ? Peut-être pas. Mais vous voilà prévenu, n'est-ce pas ?

Ce livre, je l'avais lu dans sa version originale, en langue anglaise, voilà quelques années. Quel plaisir ç'avait été ! Quelle joie, de constater que Jean-Philippe Zermati et moi, nous n'étions pas seuls au monde ! D'autres personnes, sur la planète, comprenaient la problématique de l'obésité exactement comme nous.

Bon, peut-être est-ce que j'exagère un peu. En farfouillant dans les articles internationaux, nous avons bien trouvé, ici et là, d'autres semblables. Le programme proposé par Jean Kristeller en 1999 (Mindfulness-Based Eating Awareness Treatment), par exemple, qui prônait une alimentation intuitive, où on prête attention à ses sensations alimentaires de faim et de satiété, où on apprend à différencier faim et envie de manger d'ordre émotionnel.

C'est aussi ce que propose le docteur Jan Chozen Bays, qui est à l'origine pédiatre, et qui s'est tout particulièrement intéressée aux troubles du comportement alimentaire et aux problèmes d'obésité. Jan Chozen Bays est bouddhiste, et même professeur de bouddhisme zen. Depuis 2002, elle est abbé d'un monastère zen dans l'Oregon. Autant dire une bouddhiste engagée. Jean Kristeller est elle aussi clairement bouddhiste et propose la même approche par la pleine conscience.

Ce qu'on appelle la méditation en pleine conscience est en fait un ensemble de techniques empruntées au bouddhisme, tendance vipassana. Cette pratique consiste à regarder les choses telles qu'elles sont, sans jugement de valeur. On focalise délibérément son attention sur les événements physiques et mentaux qui se déroulent dans le moment présent. On observe donc ses sensations physiques, les pensées qui nous viennent, les émotions, sans chercher à agir sur elles, à exercer un contrôle. On observe l'imper-

manence de ses états mentaux, comment ceux-ci se succèdent. On privilégie le mode « être » au détriment du mode « faire », qui est notre tendance habituelle.

La pleine conscience a fait son entrée dans la médecine occidentale grâce au Pr. Jon Kabat Zinn, qui a développé un programme de réduction du stress fondé sur la méditation en pleine conscience (programme de Mindfulness Behavior Stress Reduction ou MBSR) et fondé une clinique de réduction du stress en 1979. Et Jon Kabat Zinn a écrit la postface du livre de Jan Chozen Bays. Merci à lui.

Des évaluations scientifiques ont pu prouver la pertinence de la méthode dans les états de stress, les douleurs chroniques, et plus tard, dans de nombreuses pathologies.

De nouvelles modalités pratiques et des évaluations objectives ont permis qu'on considère désormais l'approche par la pleine conscience non plus comme une pratique d'ordre religieux, mais comme une méthode de soin, d'action sur le psychisme, à l'efficacité démontrée. L'adhésion à ce nouveau modèle est telle qu'on peut le considérer comme un changement de paradigme en ce qui concerne les approches de thérapies cognitivo-comportementales. Après une attention portée sur les facteurs de maintien des comportements, puis sur les mécanismes de pensées et les croyances conscientes et inconscientes, la troisième vague des TCC fait de l'acceptation émotionnelle l'élément moteur sur lequel il convient d'axer le travail thérapeutique.

Accepter les choses telles qu'elles sont, nos pensées, nos émotions, ce qui se passe dans notre corps, voilà qui nous prend à contre-pied. Nous voulons tant que cela se passe comme nous voulons ! Nous voulons que le corps maigrisse, et nous sommes prêts à lui faire subir toutes les violences pour cela. Nous voulons manger ce que nous pensons qu'il faut manger si on veut maigrir, ou ce que les nutritionnistes nous disent de manger, et nous sommes prêts à contrecarrer nos tendances naturelles pour cela. 8

Et voilà que ces... bouddhistes, nous demandent de nous mettre à l'écoute de nous-mêmes, d'observer nos faims, la fin des faims, d'en tenir compte. D'observer aussi nos désordres intérieurs, de les accepter sans y répondre par l'anesthésie alimentaire. Mais où sommes-nous donc tombés ? Dans une secte, ma parole !

Il n'en est rien. Ces conseils sont en accord avec ce qu'on sait aujourd'hui de la physiologie et de la psychologie de la prise alimentaire, ce qu'on sait sur les systèmes de régulation du poids et de la masse grasse, ce qu'on sait sur les aspects génétiques de l'obésité et du comportement alimentaire.

Le plaisir, par exemple, n'est pas superfétatoire. Il est une pièce essentielle du contrôle du comportement alimentaire. Lorsqu'on a suffisamment faim, lorsqu'on mange ce pour quoi on a de l'appétence, on mange alors pour le plaisir, et la fin du plaisir signale le moment du rassasiement. Vient ensuite la satiété, qui correspond à un désintérêt pour la nourriture. On connaît désormais les centres de commande nerveux, les neuromédiateurs impliqués.

Bien des mécanismes peuvent entraver un tel fonctionnement. Et Jan Chozen Bays nous aide à en faire le tour. Le manque d'attention aux messages corporels, la distraction, qui sont en fait souvent intentionnels ; des discours intérieurs critiques vis-à-vis de soi-même, un manque de bienveillance en quelque sorte ; l'incapacité à vivre le vide, les pensées qui tourbillonnent dans ce vide, les désirs jamais comblés. Tant de choses !

Il s'agit donc de manger en pleine conscience, en étant présent à ce qu'on fait. De manger avec bienveillance, en sachant qu'on procède ainsi par gratitude pour ce corps qui est nous. Et pour bien faire, il convient de se mettre à l'écoute de ce corps, de le laisser parler, de tenir compte de

ses messages. Les aliments ont besoin d'être pensés, respectés, afin qu'ils soient nourrissants aussi bien pour l'esprit que pour le corps. Et ainsi mangera-t-on la juste quantité.

En ce qui me concerne, je ne suis pas bouddhiste. Mon admiration n'en est que plus forte face à une pratique millénaire, efficiente, et confirmée par ce qu'on sait à ce jour du fonctionnement de notre cerveau, de notre psyché.

Je remercie profondément Jon Kabat Zinn, pour nous avoir apporté, à nous autres occidentaux, les pratiques vipassana, et en avoir fait des outils thérapeutiques acceptables par une médecine fondée sur les preuves, l'evidence based medicine. Je remercie Jan Chozen Bays, pour son ouvrage si riche, si sage, et si pratique, l'application des principes précédents au champ de l'obésité et des troubles du comportement alimentaire associés.

Je me sens en parfaite congruence avec ces personnes sages, et je suis heureux qu'un peu de leur sagesse puisse m'habiter. Je suis heureux, au travers du GROS et de LineCoaching, de pouvoir, peut-être, transmettre cette sagesse, ces méthodes, cette efficacité, à des personnes en souffrance avec leur poids et leur comportement alimentaire.

Gérard Apfeldorfer, avril 2013

Article paru sur linecoaching.com, reproduit avec l'aimable autorisation du site.

Manger en pleine conscience, la méthode des sensations et des émotions. Dr Jan Chozen Bays. Éditions Les Arènes, Paris, 2013. Préface du Dr Gérard Apfeldorfer, postface de Jon Kabat Zinn. CD accompagnateur avec 14 exercices pour manger en pleine conscience.

A LIRE ! Nos membres ont écrit des livres et nos coups de cœur



Martine Walker (2012) – « L'alimentation de mon enfant » - First

Vous cherchez un livre grand public sur l'alimentation des enfants et des adolescents basé sur l'approche bio-psycho-sensorielle? Ne cherchez plus ! Martine Walker, diététicienne en libéral et praticien du G.R.O.S. depuis de nombreuses années, s'est penchée sur le sujet et nous offre un ouvrage clair destiné aux parents. Vous n'y trouverez pas de notions de diététique, mais la présentation de la restriction cognitive et de ses effets dévastateurs sur le poids, le comportement alimentaire et l'estime de soi des enfants et des adolescents, une invitation aux parents à prendre conscience de leur propre comportement alimentaire avec des tests pour évaluer leur propre degré de restriction cognitive, des explications sur la régulation du poids grâce aux sensations alimentaires, des jeux pour apprendre à déguster, et des règles d'éducation alimentaire.

Voilà une référence à recommander en consultation. Elle rassurera les parents désorientés et fera le bonheur de leurs enfants !

Marie-Laure Thollier

Jean-Louis Monestès

LIBÉRÉ DE SOI !



Se réinventer
au fil des jours



EXPERIENCES DE SOI

Jean-Louis Monestès (2013) – « Libéré de soi » - Expériences de soi

"Nous consacrons beaucoup d'énergie à rechercher notre vrai « moi », à préserver une image à laquelle nous nous identifions, par peur du jugement des autres et de la perte de confiance en soi. Est-il nécessaire de défendre si farouchement « son » identité ? Et s'il n'y avait pas de vrai « moi » à découvrir ou à protéger ? Si nous étions bien plus que ce que nous disons de nous-mêmes ?

Jean-Louis Monestès nous propose une nouvelle façon de considérer le soi, en le définissant comme un ensemble de comportements et de relations, qui évolue au gré des expériences vécues et du temps qui passe. Grâce à cet ouvrage, le lecteur saura développer une connaissance de soi plus juste, vers une acceptation de ce qui se passe en lui, pour conduire à un apaisement et à un bien-être.

Sophie CHEVAL (2013) - « Belle autrement », Expériences de soi, Armand Colin

Il faut nous rendre à l'évidence : nous échouons constamment à ressembler aux icônes de beauté que la société idolâtre. Mais impossible de renoncer à cet impératif esthétique ! Entre ces deux combats perdus d'avance, nous sommes coincées.

Pour sortir de l'impasse, nous pouvons agir autrement afin de transformer la place et le sens que prend la beauté dans nos vies. Modifions notre expérience esthétique, en déjouant les pièges de la beauté unique et en accueillant pleinement son caractère changeant !

En renouant avec l'expérience d'une beauté vivante, éloignée des représentations de papier glacé, nous apprenons à rechercher la beauté qui nous convient, celle qui nous apporte de la satisfaction. Ce livre vous aidera à choisir la beauté que vous souhaitez, pas celle qu'on vous impose.

Sophie Cheval est psychologue clinicienne, psychothérapeute, spécialisée dans les souffrances liées à l'apparence physique.

Sophie Cheval

BELLE AUTREMENT !



En finir
avec la tyrannie
de l'apparence



QUELS LIENS ENTRE MICROBIOTE ET OBÉSITÉ ?

Pr Karine Clément

ICAN Institut de Cardiometabolism & Nutrition, Assistance Publique Hôpitaux de Paris,
Hôpital Pitié-Salpêtrière, INSERM UPMC Nutriomique U872 team 7, Paris

ICAN Institut de Cardiometabolism & Nutrition, Assistance Publique Hôpitaux de Paris,
Hôpital Pitié-Salpêtrière, INSERM UPMC Nutriomique U872 team 7, Paris

Complexité de l'obésité et des pathologies associées : Rôle de la flore

Nous devons actuellement faire face non seulement à une épidémie mondiale d'obésité, dont la sévérité est encore accrue dans les pays qui ont adopté une alimentation occidentale et un mode de vie sédentaire, mais à la progression conjointe des pathologies qu'elle engendre, dont le syndrome métabolique, le diabète de type 2, la stéatopathie non-alcoolique et les maladies cardiovasculaires. Les facteurs étiologiques à l'origine de l'obésité sont extrêmement multiples et complexes et comprennent entre autres le mode de vie, les facteurs génétiques/épigénétiques, hormonaux et neuronaux. Des données préliminaires chez la souris suggèrent un autre facteur causal potentiel : la flore microbienne qui pourrait jouer un rôle non seulement dans le développement de l'obésité mais aussi dans la physiopathologie des comorbidités associées.

Ces huit dernières années, la littérature sur le sujet a fleuri et en particulier sur le rôle joué par la dysbiose intestinale dans la physiopathologie complexe de l'obésité et de ses complications dans les modèles murins tout au moins. Néanmoins chez l'homme, du fait du grand nombre de facteurs impliqués dans la modulation de la flore, il reste encore à démontrer si le microbiote intestinal est une cause ou une conséquence de l'obésité.

Rôle de grands projets internationaux

De grands projets internationaux comme « the Human Microbiome Project », les consortiums Européens « MetaHit » ou le récent « Metacardis » (étude de la flore intestinale dans les maladies cardiométaboliques) sont en cours et permettront de progresser dans la connaissance du microbiote, de ses effets sur la santé et de son rôle potentiel dans certaines pathologies du métabolisme mais aussi du cœur.

Chirurgie bariatrique : un modèle pour l'étude de la flore intestinale et ses liens avec les pathologies associées à l'obésité

La chirurgie bariatrique a démontré sa supériorité sur les interventions diététiques (20) puisqu'elle permet non seulement une perte de poids majeure qui se maintient dans le temps mais aussi une amélioration notable des facteurs de risques cardio-vasculaires. Néanmoins son indication est limitée aux formes

d'obésité massive (Index de Masse Corporelle ou IMC > 40 kg/m² ou > 35 kg/m² en présence d'une comorbidité spécifique). Ce traitement chirurgical de l'obésité est actuellement considéré comme un modèle de recherche d'un grand intérêt pour la compréhension des mécanismes physiopathologiques qui sous-tendent l'obésité et ses complications. En outre, il permet d'évaluer la cinétique des modifications de la flore microbienne ce qui pourrait permettre de dégager la contribution du microbiote et de ces changements dans la perte de poids ou dans l'amélioration des comorbidités. L'étude comparative de la flore au cours du temps dans plusieurs modèles de chirurgie bariatrique (purement restrictif ou restrictif et malabsorptifs) pourraient permettre de s'affranchir de certains des facteurs confondants. Cette présentation résumera l'état des connaissances actuelles sur la composition du microbiote dans l'obésité, avant et après chirurgie bariatrique.

Mots clé : flore et obésité, flore et interventions nutritionnelles, flores et chirurgie bariatrique

Références

1. Aron-Wisnewskey J, Doré J, Clement K. The importance of the gut microbiota after bariatric surgery. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2012 Oct;9(10):590-8.
2. Clément K. Bariatric surgery, adipose tissue and gut microbiota. *Int J Obes (Lond)*. 2011 Sep;35 Suppl 3:S7-15. doi: 10.1038/ijo.2011.141. Review.
3. Furet JP, Kong LC, Tap J, Poitou C, Basdevant A, Bouillot JL, Mariat D, Corthier G, Doré J, Henegar C, Rizkalla S, Clément K. Differential adaptation of human gut microbiota to bariatric surgery-induced weight loss: links with metabolic and low-grade inflammation markers. *Diabetes*. 2010 Dec;59(12):3049-57.
4. Flint HJ, Scott KP, Louis P, Duncan SH. The role of the gut microbiota in nutrition and health. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2012 Oct;9(10):577-89. doi: 10.1111/j.1753-4887.2012.00499.x. Review. PubMed PMID: 22811111.
5. Flint HJ. The impact of nutrition on the human microbiome. *Nutr Rev*. 2012 Aug;70 Suppl 1:S10-3. doi: 10.1111/j.1753-4887.2012.00499.x. Review. PubMed PMID: 22811111.
6. Cani PD, Osto M, Geurts L, Everard A. Involvement of gut microbiota in the development of low-grade inflammation and type 2 diabetes associated with obesity. *Gut Microbes*. 2012 Jul-Aug;3(4):279-88. Epub 2012 May 14. PubMed PMID: 22811111.
7. Delzenne NM, Neyrinck AM, Bäckhed F, Cani PD. Targeting gut microbiota in obesity: effects of prebiotics and probiotics. *Nat Rev Endocrinol*. 2011 Aug 9;7(11):639-46. doi: 10.1038/nrendo.2011.126. Review.

A retenir ...

AGENDA		
septembre	25 Conseil scientifique du GROS	
novembre	14 & 15 CONGRES DU GROS	16 Arrêtez les régimes, maigrissez en faim !
novembre	22 & 23 Stage d'approfondissement ACT	

Si vous souhaitez écrire dans GrosInfo, contactez Sabrina Julien à jsabrina@wanadoo.fr !