

8^{ème} colloque
3 et 4 décembre 2021

Sous la présidence du Pr Gérard Ostermann

Hotel Mercure Château Chartrons

81 Cours Saint-Louis, 33300 Bordeaux

Téléphone : 05 56 43 15 00



JEUDI 02 décembre : PRÉ COLLOQUE

atelier de 15h00 à 17h30 Mindfulness ou l'art de l'harmonie. Marie Anderes

VENDREDI 03 décembre

09h30 Introduction [Gérard Ostermann et Siham Aubry-Alaoui](#)

10h00 Les enjeux de l'incorporation, une approche anthropologique. [Christine Durif-Bruckert](#)

10h40 Grossir sans m'aigrir. [Patrick Lemoine](#)

11h20 *Pause*

11h50 L'épigénétique est dans l'assiette. [William Amzallag](#)

12h30 *Déjeuner*

14h30 M'aigrir en maigrissant, promis, plus jamais...Et si les « sirtfood diets » étaient la clé de la réussite? [Jacques Bassier](#)

15h10 Maigrir : savoir gérer la frustration. [Didier Pleux](#)

16h00 *Pause*

16h30 Pour ne pas s'aigrir, bouger avec plaisir ! [André Merllié](#)

17h10 *Assemblée générale du CMNC (adhérents uniquement)*

SAMEDI 04 décembre

09h30 Un autre regard sur l'inflammation. [Martine Charles](#)

10h10 Maigrir sans m'aigrir ou l'agressivité détournée. [Bernard Waysfeld](#)

10h40 *Pause*

11h10 La cognition incarnée... comment le corps parle au cerveau. [Stéphane Mouchabac](#)

12h00 *Déjeuner*

14h00 Apprivoiser le vide ou comment se remplir de vrais plaisirs. [Ève Villemur](#)

15h00 Le « kamasoutra minceur ». [Joëlle Mignot](#)

15h40 Maigrir de plaisir. [Gérard Ribes](#)

16h20 Le mot de la fin [Gérard Ostermann et Siham Aubry-Alaoui](#)