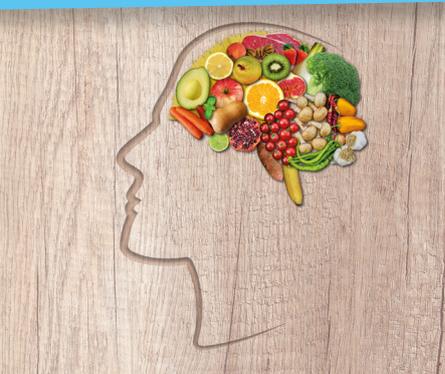


Programme

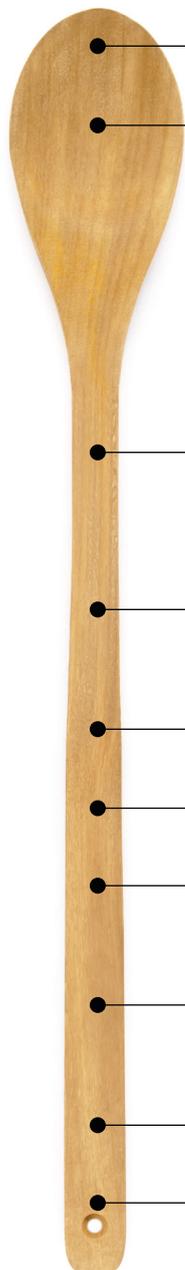


L'incidence de l'alimentation sur la santé mentale est une question qui anime de nombreux scientifiques.

Ce colloque entend apporter sa contribution au débat, en traitant de l'impact de certains aliments sur des troubles psychiatriques.

La question de l'alimentation au sein d'une collectivité sera également abordée, sous l'angle de la prévention du gaspillage.

ENTRÉE LIBRE ■ ACCRÉDITATION DEMANDÉE



8h00

Accueil des participants

8h30

Mot de bienvenue

Benoit FOLENS, Directeur général du CNP St-Martin

Introduction

Dr François-Xavier POLIS, Psychiatre de l'adolescence

Modératrices de la matinée :

Valérie Scius, Diététicienne

Virginie Van der Linden, Psychologue clinicienne

9h00

Nutrition et trouble de l'attention et de l'hyperactivité (TDA – TDHA)

Bruno TAILLEFER, Chimiste, Licencié en physiologie et micronutrition, Formateur en nutrition/micronutrition

9h45

Sucres, aliments raffinés et désordres psychiatriques

Geneviève VANBELLINGHEN, Diététicienne, Master en Nutrition humaine

10h30

Échanges avec le public

10h45

Pause

11h00

La lutte contre le gaspillage alimentaire dans les cantines

Jasmien WILDERMEERSCH, co-Directeur de FoodWIN

11h45

La nutrition au service du bien-être mental

Dr Catherine VAN VEEREN, Psychiatre et Psychanalyste, Nutritionniste

12h30

Conclusion par les modératrices

13h00

Petite dégustation conviviale

Inscription obligatoire avant le 16 nov.

► www.cp-st-martin.be/colloque

Infos complémentaires : benedicte.devillers@fracarita.org



Adresse du jour :

CNP St-Martin

rue St-Hubert 84

5100 Dave (Namur)



ABSTRACTS

Nutrition et trouble de l'attention et de l'hyperactivité (TDA – TDHA)

Bruno TAILLEFER

Chimiste, Licencié en physiologie et micronutrition, Formateur en nutrition/micronutrition

L'intervenant propose une revue de la littérature qui permet de mettre en avant les nutriments (minéraux, acides gras essentiels, sucre, additifs, etc.) fréquemment cités pour leur implication possible dans la pathogénèse du TDAH ou dans la sévérité des symptômes.

Quels aliments seraient à diminuer ou éviter et lesquels seraient à favoriser ?

Quelle stratégie nutritionnelle pour accompagner un patient avec ou sans prise en charge classique ?

Sucres, aliments raffinés et désordres psychiatriques

Geneviève VANBELLINGHEN

Diététicienne, Master en Nutrition humaine

L'intervenante établira un bilan actuel des observations scientifiques des perturbations fonctionnelles directes ou indirectes induites par les aliments à comportements glucidiques particuliers. Quels aliments proposer à nos patients, et quels outils concrets au quotidien pour aboutir à un changement nutritionnel efficace ?

La lutte contre le gaspillage alimentaire dans les cantines

Jasmien WILDERMEERSCH

co-Directeur de FoodWIN

Le gaspillage alimentaire est un problème important dans les établissements de santé : jusqu'à 40% de la nourriture est gaspillée, notamment à cause du nombre imprévisible de clients, ainsi qu'à cause du nombre de clients involontaires.

Afin de pallier à ce problème de gaspillage dans les cantines et les établissements de santé, FoodWIN a développé une stratégie en 3 étapes qui seront présentées.

Les différents projets déjà menés par FoodWIN ont déjà démontré que le gaspillage alimentaire pouvait être réduit de 40% en une année.

S'attaquer à ce problème ferait faire des économies substantielles aux établissements de santé. Cela permettrait aussi de réduire les émissions de gaz à effet de serre.

Il est donc possible de faire un excellent retour sur investissement.

La nutrition au service du bien-être mental

Dr Catherine VAN VEEREN

Psychiatre et Psychanalyste, Nutritionniste

Au cours de cet exposé, l'accent sera mis sur la biosynthèse des principaux neuromédiateurs (dopamine, noradrénaline, sérotonine et mélatonine) à partir de deux acides aminés essentiels (la phénylalanine et le tryptophane). Un lien sera fait avec les mécanismes d'action des principaux antidépresseurs.

Seront également abordées les voies métaboliques favorisant ou ralentissant ces synthèses, ainsi que les cofacteurs indispensables au bon fonctionnement de la neurotransmission (vitamines et minéraux).

Pour conclure enfin, de façon très pragmatique, sur les aliments indispensables à inviter dans nos assiettes afin de favoriser le bien-être mental.

Avec le soutien de



CNP Saint-Martin
Rue Saint-Hubert 84 • 5100 Dave (Namur)
Tél. 081-321.200
cp.st.martin@fracarita.org



cp-st-martin.be