

LES CONFERENCES SANTE DE NEUILLY

Compte-rendu des CONFERENCES SANTE DE NEUILLY 2009

Les CONFERENCES SANTE DE NEUILLY, 1^{ère} édition, se sont tenues au Théâtre de Neuilly-sur-Seine mardi 9 juin à 20h rassemblant 600 personnes de Neuilly et de ses environs.

Ces conférences-débats, centrées sur des thèmes de prévention et de santé publique majeurs, gratuites et ouvertes à tous, sont organisées par les professionnels de santé de notre ville, toutes disciplines confondues, afin d'offrir au grand public en leur présence et en un même lieu des informations claires et médicalement validées, par des intervenants de haut niveau.

Cette initiative pluri-professionnelle, associative, d'action de santé au service de la population et de la personne, avec la participation des praticiens indépendants, autofinancée par la Fédération des professionnels de santé de la Ville avec quelques soutiens de son tissu économique est une première en France. Elle a reçu une aide logistique de la Municipalité et le partenariat de la C.P.A.M. 92.

Deux conférenciers de renommée internationale, pour deux thèmes d'actualité, se sont succédés à la tribune et ont répondu aux nombreuses questions des participants :

Docteur Jacques Fricker, nutritionniste : « Nutrition, poids et santé : mythes et réalités ».

Docteur William Lowenstein, addictologue : « Addiction chez les adolescents ».

● Le Dr Jacques Fricker a donné de précieuses recommandations :

- il vaut mieux manger des aliments que l'on mastique, une pomme par exemple plutôt qu'une compote, une pomme de terre plutôt qu'une purée,
- il faut manger une assiette de légumes à chaque repas,
- contrairement à une idée reçue, un repas léger à midi (type pique-nique) et un autre plus copieux le soir (type barbecue, un verre de rosé) est un choix recommandable,
- il faut par ailleurs réapprendre à manger des fruits et des légumes de saison,
- les œufs sont en particulier une excellente source de protéines, de vitamine A et D, on peut en consommer jusqu'à 8 par semaine sauf contre-indication médicale,
- les poissons d'élevage sont aussi riches en oméga 3 que les poissons sauvages,
- les poissons en boîte conservent les oméga 3, contrairement aux poissons surgelés,

- il vaut mieux manger un fruit plutôt qu'un jus de fruit du commerce,
- il vaut mieux boire une ou deux fois par semaine du Coca plutôt que de se rabattre tous les jours sur tous ces mêmes produits dits allégés,
- pour ce qui est du chocolat le Docteur Fricker ne fait pas de différence entre chocolat noir et chocolat au lait et que l'on peut en manger un carré par jour,
- en conséquence, il nous autorise à nous faire plaisir raisonnablement avec des produits non frelatés et de bonne qualité.

Le Dr Fricker a insisté sur la nécessité d'associer nos repas aux notions fondamentales de plaisir et de convivialité, qui, lorsqu'elles sont absentes durablement, peuvent générer ou aggraver des troubles du comportement alimentaire.

● Le Dr William Lowenstein a évoqué l'addiction comme étant une maladie du cerveau, mais une maladie réversible. Le parcours addictif s'établit selon trois étapes inscrites dans le temps et face auxquelles nous ne sommes pas égaux : usage, abus et dépendance.

Plusieurs formes de dépendance existent :

- Les dépendances aux substances, licites ou illicites (tabac, alcool, médicaments, cocaïne, héroïne, cannabis, ecstasy...);
- Les dépendances comportementales : cyberdépendance, troubles du comportement alimentaire, jeu pathologique, sport intensif, etc.

L'addiction se guérit à condition de la diagnostiquer le plus tôt possible et de la traiter médicalement en tentant de réparer les dysfonctionnements que la dépendance a entraînés dans le cerveau.

Quelques messages importants :

- combattre l'idée reçue selon laquelle l'addiction serait une faiblesse, et les dépendants, des « losers »,
- arrêter de considérer la dépendance comme une maladie honteuse,
- aider nos proches à se donner les moyens de se soigner et à revenir du côté de la vie.

Les CONFERENCES SANTE DE NEUILLY, 2^{ème} édition, auront lieu en JUIN 2010.

Vous êtes invités à nous faire part des thèmes relatifs à la santé qui vous intéressent et que vous souhaiteriez voir aborder l'année prochaine, sur le site : conferences.sante.neuilly@gmail.com