



CONFÉRENCE

Mardi 30/04/2019

15h précises au Théâtre de Cambrai



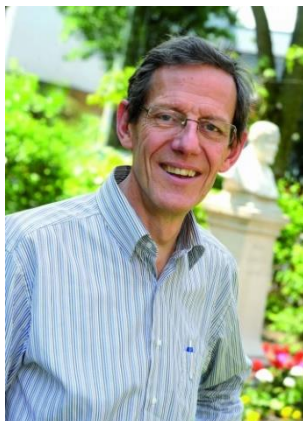
Le **Docteur Jean Michel LECERF** nous présentera un ouvrage collégial qu'il a dirigé :

Connaître son cerveau pour mieux manger

Pourquoi faut-il connaître son cerveau pour mieux manger ? D'abord, parce que nous pouvons alors le nourrir convenablement. Tout ce dont il a besoin pour bien se développer et fonctionner existe dans notre assiette. Ensuite, savoir comment le cerveau fonctionne permet d'éviter les pièges du marketing alimentaire... Nous sommes souvent trompés en matière de nutrition car nous jugeons ce qui est bon ou mauvais selon nos connaissances, notre culture, voire ce que notre voisin fait... Autre raison : vous souhaitez perdre quelques kilos et tentez le nouveau régime de l'été. Vous maigrirez vite au début... mais aurez tout repris quelques mois plus tard car votre cerveau va tout faire pour reconstituer vos réserves de graisses. Le comprendre est le meilleur moyen pour garder ou pour retrouver votre poids de forme. Enfin, dans le cerveau, se trouve la clé du plaisir. Et manger, ce n'est pas seulement se nourrir, c'est aussi apprécier les aliments et partager des moments agréables. La convivialité et les instants de bonheur qui l'accompagnent améliorent notre santé mentale.



Écrit par des spécialistes de toutes disciplines scientifiques, nutritionnistes, psychologues, sociologues, etc., ce livre arrive à point nommé au moment où beaucoup d'informations « pseudo-diététiques » circulent, la plupart ne reposant pas sur de véritables connaissances scientifiques. Le Dr Jean Michel Lecerf viendra avec quelques **livres** qu'il pourra vous dédicacer.



Le Docteur **Jean-Michel LECERF** est désormais bien connu des adhérents de l'UTL. Il est spécialiste en endocrinologie et maladies métaboliques. Il exerce comme **clinicien au CHRU de Lille** dans une unité de lipidologie depuis près de 30 ans. Il **dirige par ailleurs le Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille** depuis 1982. Il est également l'auteur de plus de 600 publications scientifiques et d'une vingtaine d'ouvrages dans le domaine de la nutrition, du cholestérol, de l'obésité et du diabète et du métabolisme.

Travailleur infatigable, plume alerte, il est aussi **un conférencier hors pair** qui sait s'adapter à tout type d'auditoire.