

Journées mondiales de l'obésité 2021

Collectif National des Associations d'Obèses

03 au 06 Mars 2021

**L'obésité ce n'est pas du cinéma !
Devenez acteur de votre santé**





L'équipe du CNAO est heureuse de vous annoncer le programme des Journées Mondiales de l'Obésité 2021, qui cette année ne se tiendra pas sur un jour, mais en réalité les trois, quatre, cinq et six mars 2021.

Programme

JOUR 1 - 3 mars 2021 (18h-20h50)

- **18h-19h30: 1er atelier**
Webinar du CNAO
 - **19h30-19h40:** Film de 6mns de Magloire sur la discrimination des enfants.
 - **19h40-20h40:** Présentation du manifeste CNAO par Anne-Sophie Joly, Présidente du CNAO et les associations adhérentes au CNAO
 - **20h40-20h50:** Spot pub
-

JOUR 2 - Le 4 mars 2021 (13h50-18h15)

- **13h50-14h00:** Spot pub

- **14h-14h45:** 2ème atelier



Focus Surpoids: Le surpoids, de la prévention à l'obésité : quelle prise en charge?

- ❖ **Intervenants:** Médecin nutritionniste, diététicien, patient expert
- 14h45-15h: Spot pub
- 16h-16h45: 3ème atelier

Focus Obésité : la chronicité de l'obésité : Un suivi à vie, vers un parcours simple & efficace

- ❖ **Intervenants:** Brigitte Rochereau, Médecin Nutritionniste, Anne-Sophie Joly, Pdte du CNAO

Thèmes abordés:

- Définir l'obésité et le surpoids
- La compréhension des modifications des comportements : quelles sont les causes de mon obésité?
- Un suivi une équipe pluridisciplinaire "je comprends ce que je dois faire je deviens acteur"

- 17h00-18h15: 4ème atelier

Webinar avec notre partenaire Metronic

JOUR 3 - 05 mars 2021 (9h50-17h10)

- 9h50-10h00: Spot pub



- 10h00-10h45: 5ème atelier

La chirurgie bariatrique de A – Z

- ❖ **Intervenants:** Alexandre Cortes, chirurgien digestif et viscéral, Mehdi Skalli, chirurgien digestif et viscéral, patient expert

Thèmes abordés:

- C'est quoi pour vous ?
- Questions réponses "Selon vous qu'est ce que la chirurgie bariatrique"
- Les recommandations claires et précises non négociables !
- La chirurgie n'est pas un traitement mais un outil efficace en dernier recours avec un suivi pluridisciplinaire à vie.

10h45-10h55: Spot pub

11h-11h45: 6ème atelier

Balance ton poids ou comment lutter contre la sédentarité passive ?

- ❖ **Intervenants :** Professeur Martine Duclos, Chef du Service de médecine du sport au CHU de Clermont-Ferrand, endocrinologue et physiologiste, Laure Cabanero EAPA, Patient expert

Thèmes abordés:

- La sédentarité entraîne quoi chez une personne obèse?
- Bouger efficacement pour la stabilisation du poids
- Les fausses croyances sur la pratique de l'activité physique
- Je comprends l'intérêt à pratiquer donc je m'y mets
- Mode d'emploi de l'activité physique au bureau/boulot
- L'activité physique: trouver le plaisir avant tout

- 14h-14h10: Spot pub

- 14h15-15h00: 7ème atelier



Le Mental Gagnant du patient : Je deviens acteur de ma santé, de ma vie - regard croisé

❖ **Intervenants:** Mehdi Skalli, chirurgien digestif et viscéral, Guillaume Pourcher chirurgien digestif et viscéral, patient expert

Thèmes abordés:

- Le rôle du mental
- La motivation, et la démotivation : comment ça fonctionne?
- Des nouveaux outils à disposition pour avancer et améliorer mon quotidien (visualisation et conditionnement pour que la personne devienne autonome)
- Mettre en place des objectifs comment ? Pourquoi ? (à courts, moyens, longs termes) : le rôle des associations de patients du CNAO

- **15h-15h10:** Spot pub
- **15h15-16h:** 8ème atelier

Estime de soi : Un contexte de stigmatisation et de discrimination: trouvons les clés

❖ **Intervenants:** Dr Noëlle Cariclet, Médecin Psychiatre, Nicolas Veyrie, chirurgien digestif et viscéral, patient expert

Thèmes abordés:

- Qu'est ce que l'estime de soi?
- Comment améliorer l'estime de soi ?
- Chocs, traumatismes, blessures: comment vivre avec.
- La stigmatisation de la personne obèse?
- Grossophobie : définition, arrêtons le galvaudage!

- **16h00-16h10:** Spot pub
- **16h15-17h00:** 9ème atelier



Je suis obèse quels sont mes droits ? Qui peut me soutenir ?

- ❖ **Intervenants:** Alexandre Cortes, Médecin expert près de la cour d'appel de Paris, patient expert

Thèmes abordés:

- Quels sont mes droits ?
- Quelles sont les instances qui peuvent m'aider ?
- Les professionnels : qui fait quoi ?
- Comment trouver des aides sociales ?

- 17h00-17h10: Spot pub
-

JOUR 4 - 06 mars 2021 (9h00-12h00)

“La Matinale” de Balance ton Live (projet de l'EOS soutenu par le CNAO) en partenariat avec l'ensemble des associations du CNAO.

“L'obésité, ce n'est pas du cinéma”

Fil rouge de la matinale: jeu sur facebook

Déroulement : La photo la plus insolite de cinéma que vous prendrez sera récompensée!

Début du jeu à 9h00, remise des prix à 12h.

- 9h-10h: Activité physique adaptée



Séance de Zumba adaptée sur les thèmes de différents films de danse: ***Grease, Dirty dancing, Chantons sous la pluie, Flashdance...***

- **10h-11h: Alimentation**

Le grand restaurant, l'Aile ou la cuisse, Ratatouille, les Galettes de Pont Avène...

Chaque équipe prépare un plat avec des produits imposés.

Le jury délibèrera en fonction de l'esthétique et de l'équilibre de l'assiette.

Durant la préparation transmission d'information sur le lien entre nutrition et obésité et proposition de quizz sur l'alimentation.

- **11h-12h: Bien-être**

Rien que pour les cheveux ,Vénus beauté institut , I love your coiffure.

Soins bien-être à confectionner soi-même et accessibles à tous : soins de beauté, masques avec des produits simples, maquillage, colorimétrie ...

- **12h : Discours de clôture Anne-Sophie Joly Présidente CNAO**