

Les Praticiens du GROS s'engagent à respecter la charte de l'association dans leur pratique quotidienne.

Ils savent que les régimes amaigrissants ont fait la preuve de leur inefficacité et de leur nocivité.

Ils considèrent que les personnes en souffrance avec leur poids ou leur comportement alimentaire sont confrontées à des difficultés complexes, qui nécessitent des réponses thérapeutiques adaptées.

Ces praticiens mettent en œuvre des prises en charge fondées sur des méthodes novatrices.

Annuaire des praticiens

www.gros.org



scannez-moi avec votre téléphone
pour accéder directement à l'annuaire

Groupes de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids / Tous droits réservés © 2018



contact@gros.org



www.gros.org



Twitter : @gros_org

Groupes de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids
G.R.O.S.

37, rue des Mathurins
75008 Paris

Tél : 06 43 84 16 30

Accompagner les personnes en souffrance avec leur poids

leGROS
Le Groupe de Réflexion
sur l'Obésité et le Surpoids

Les Thérapeutes

Créé en 1998, le **Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids** a permis à des professionnels de santé de divers horizons, de mettre en commun leur expérience, leurs compétences et leur imagination.

Le G.R.O.S. est une association, un lieu de réflexion, d'échanges et de formation. Il regroupe des soignants en charge de patients en difficulté avec leur poids et leur comportement alimentaire : **médecins généralistes et spécialistes, diététiciens-nutritionnistes, psychologues, psychomotriciens, infirmiers...**



une approche intégrative

BIO PSYCHO SENSORIELLE

1. Le BIO : les mécanismes neurobiologiques impliqués dans la régulation du poids sont désormais étudiés et en grande partie connus.

2. Le PSYCHO : les mangeurs émotionnels cherchent à minorer des émotions et des pensées pénibles en mangeant. Les interdits d'ordre nutritionnel pesant sur les aliments les plus réconfortants (gras et sucrés) induisent une culpabilité et une peur de grossir qui déclenchent et entretiennent les prises alimentaires compulsives. Ces personnes ont tendance à développer des addictions comportementales, et ont des réponses alimentaires à de plus en plus de situations.

3. Le SENSORIEL : les mécanismes de régulation neurobiologiques s'expriment par les sensations alimentaires de faim, de rassasiement, de satiété, ainsi que par des appétits spécifiques. Le respect de ses sensations alimentaires permet de conserver et d'atteindre son poids d'équilibre ou set point, c'est-à-dire son poids " naturel ", dont l'un des déterminants est génétique. Notons que le poids d'équilibre peut augmenter, et ce de manière irréversible, lorsque se produit une hyperplasie adipocytaire, grandement favorisée par les régimes.

Ce que proposent les thérapeutes du G.R.O.S. :

une approche basée sur trois axes :

1 - Traiter la restriction cognitive, c'est-à-dire apprendre à manger sur un mode intuitif, ce qu'on désire, sans culpabilité, en respectant ses sensations alimentaires

2 - Devenir apte à accepter, tolérer, vivre ses émotions sans chercher à les éviter. Travailler sur les situations douloureuses passées et présentes

3 - Changer et améliorer ce qui peut l'être, accepter ce qui ne peut être changé, s'affirmer face aux autres et retrouver l'estime de soi.

Les Thérapeutes



Les personnes en difficulté avec leur poids et leur alimentation ont souvent besoin d'une aide d'ordre psychothérapeutique, mais celle-ci ne permet généralement pas que le comportement alimentaire se modifie de lui-même.

Un travail qui aborde notamment la relation aux aliments et un soutien pour apprendre à respecter les sensations alimentaires est nécessaire pour modifier le comportement alimentaire. Les praticiens du GRO S sont formés à ce travail.