

Cerveau et alimentation - Choix alimentaire : est-ce mon cerveau ou mon estomac qui dirige ?

Conférence

60 rue du Général Leclerc, 92130 Issy-les-Moulineaux

GPS : 60 rue du Général Leclerc, 92130 Issy-les-Moulineaux

Le 11 mars 2026 | 14h30-16h30

Chaque jour, nous faisons des choix alimentaires : une salade ou un plat de pâtes ? un fruit ou une pâtisserie ? Mais comment se font ces choix ? Aujourd’hui, nous allons explorer une question que nous nous posons tous, souvent sans y prêter attention : qui décide de ce que nous mangeons ? Est-ce notre estomac, guidé par la faim, ou notre cerveau, influencé par nos émotions, nos habitudes et même notre environnement ? L'estomac envoie des signaux lorsque nous avons faim ou que nous sommes rassasiés. Mais c'est le cerveau qui analyse ces messages à travers un filtre émotionnel, social et culturel. Par exemple, nous pouvons ressentir une envie irrésistible de grignoter, même sans avoir faim, parce que notre cerveau associe certains aliments à des moments de plaisir ou de confort. De plus, nos choix sont souvent influencés par des facteurs externes, comme les publicités, les normes sociales, ou encore les tendances culturelles. Alors, qui dirige vraiment nos choix alimentaires ? Il est évident que notre cerveau joue un rôle majeur. Mais il est essentiel d'apprendre à écouter les signaux de notre corps tout en prenant conscience des influences extérieures qui orientent notre assiette.

Orateur(s)

Odile Viltart, professeur de Neurosciences, Université de Lille et Institut de Psychiatrie & Neurosciences de Paris (IPNP)
Virginie Tolle, Chargée de recherche INSERM, Institut de Psychiatrie & Neurosciences de Paris (IPNP)

Admission

Gratuit

Lucas De Zorzi, maître de conférence,
Université de Lille.

Pour plus d'informations

Espace-andree.chedid@ville-issy.fr
<https://www.issy.com>

Partenaires de l'événement

Mairie d'Issy-les-Moulineaux , Association CLAVIM