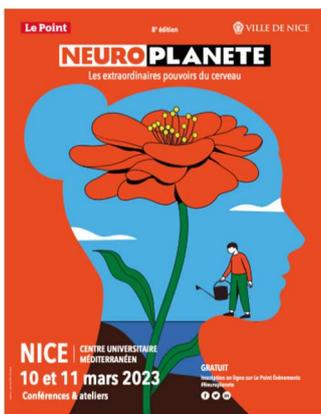


8^e édition de Neuroplanète les 9, 10 et 11 mars au Centre Universitaire Méditerranéen

ÇA REMUE LÀ-HAUT !

**La 8^e édition de Neuroplanète aura lieu les 9, 10 et 11 mars à Nice.
Le forum dédié aux extraordinaires pouvoirs du cerveau et aux neurosciences est organisé par
Le Point en partenariat avec la Ville de Nice.
Un événement gratuit et ouvert à tous sur inscription.**



Chef d'orchestre de notre organisme, le cerveau livre peu à peu ses secrets. Son implication dans tous nos faits et gestes, dans notre humeur, dans nos goûts et dégoûts, dans la réalité de notre quotidien ou encore dans notre capacité d'inventer, fascine les scientifiques.

Une fois encore, des chercheurs, des neurologues et autres médecins, des psychologues, des écrivains, musiciens et sportifs seront présents à Neuroplanète pour faire part de leurs expériences, discuter, confronter leurs idées au Centre universitaire méditerranéen de Nice.

Ce forum dédié au cerveau, organisé par Le Point en partenariat avec la Ville de Nice, est gratuit et ouvert à tous sur inscription. Cette huitième édition est inaugurée le 10 mars par **Christian Estrosi**, maire de Nice, président de la métropole Nice Côte d'Azur.

Programme à date

JEUDI 9 mars - CHU de Nice - amphithéâtre du Galet

- **17h30 / 17h45 : Ouverture**

Avec **Richard Chemla**, adjoint à la santé, l'écologie et au bien être & **Etienne Gernelle**, directeur du Point

Rodolphe Bourret, Directeur Général du CHU de Nice

Pr Jeanick Brisswalter, Président de l'Université Côte d'Azur

Pr Jean Dellamonica, Doyen de la faculté de médecine de Nice

Pr Jacques Levraut, Président de la Commission médicale d'établissement

- **17h45 / 18h00 - En direct du caisson hyperbare du CHU de Nice**

"Visite guidée" avec 3 spécialistes

Dr Colin Veses, praticien hospitalier

Patrick Barel, cadre technique

Clément Pastor, infirmier hyperbariste

- **18h00 / 18h35 - Médecine hyperbare : soigner par l'oxygène ?**

Aussi appelée oxygénothérapie hyperbare, elle consiste à faire respirer au patient de l'oxygène pur ou un mélange de gaz très riche en oxygène, à haute pression. Elle augmente donc la quantité d'oxygène dissous dans le sang et les tissus. D'abord réservée aux accidents de plongée (décompression), elle permet désormais de soigner l'intoxication par le monoxyde de carbone, certaines infections, elle facilite la cicatrisation cutanée et aiderait à combattre les psycho-traumatismes.

Avec **Dr Andréas Kauert**, chef du service unité de traitement par oxygène hyperbare du CHU de Nice

Dr Jérôme Palazzolo, psychiatre et psychothérapeute libéral à Nice, chercheur associé au LAPCOS, Université Côte d'Azur

Dr Carl Willem, médecin au service de Médecine hyperbare (CHU de Nice)

- **18h40 / 19h10 - En scène ! Des acteurs livrent leurs secrets de mémorisation...**

Mais comment font-ils pour retenir autant de textes, pour passer d'un rôle à l'autre, voire d'en jouer deux simultanément ? La question taraude tous ceux qui ont du mal à se souvenir de propos échangés la veille au soir, du numéro de téléphone de leur cousine et qui se sentent incapables d'apprendre un texte de plus d'une page. Certes, les procédés mnémotechniques ont toute leur place. Mais il existe d'autres "trucs", des moyens qui facilitent l'apprentissage et que vont nous révéler nos intervenants. A ne jamais oublier.

Avec **Alice Guyon**, docteure en Neurosciences, Directrice de recherches au CNRS à l'institut de Pharmacologie Moléculaire et Cellulaire (Sophia Antipolis), enseignante à Université Côte D'Azur
Félicien Juttner, de la Comédie Française

- **19h10 / 19h40 - En scène, mais maintenant à vous de jouer !**

Séance d'exercices pratiques avec deux comédiens du théâtre de Nice. Deux ou trois volontaires, appelés sur scène, devront mémoriser un dialogue d'une dizaine de lignes, grâce aux « trucs » des comédiens. Résultats ensuite testés dans la salle. Un moment dont vous vous souviendrez... forcément !

Avec **Félicien Juttner** (de la Comédie Française)

Deux comédiens du théâtre de Nice

VENDREDI 10 mars - Centre Universitaire Méditerranéen

- **10h00 / 10h45 - *Mens sana in corpore sano* : bien dans son corps... mais sans oublier la tête !**

Les deux sont indissociables ! Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Être bien dans sa tête permet de faire face au stress quotidien, de s'épanouir dans sa vie personnelle et professionnelle, de faire des projets. Être bien dans son corps aide à réaliser ces derniers, à bouger facilement, à mener une vie épanouissante. Environnement, alimentation, amour, amitié, activité physique... Les conseils de spécialistes.

Avec **Pr Michel Lejoyeux**, chef des services de psychiatrie et d'addictologie des hôpitaux Bichat et Maison Blanche (Paris)

Dr Véronique Mondain, Co-responsable du département de Médecine Intégrative de la faculté de médecine de Nice

- **10h50 / 11h40 - 50 minutes philo : quand les mots provoquent des maux**

Condamner en un tweet, relayer des fake news, se moquer des uns, harceler les autres ... A l'ère des réseaux sociaux, la violence des mots déferle, étouffe les débats, envahit les médias, dérégulant ainsi nos vies et nos échanges. Et si, saturés de mots, nous avons perdu le sens de la parole ? Il serait donc temps de ré-endorser notre responsabilité individuelle et collective envers le seul vrai "super-pouvoir" des humains...

Avec **Monique Atlan**, journaliste et essayiste, co-auteur de *Quand la parole détruit* (éditions de L'Observatoire)

Roger-Pol Droit, philosophe, éditorialiste, co-auteur de *Quand la parole détruit* (éditions de L'Observatoire)

- **11h45 / 12h30 - Après la vie, où va la conscience ?**

La mort suscite de très nombreuses interrogations auxquelles il est évidemment très difficile de répondre. Pour la grande majorité des scientifiques, la conscience ne serait qu'une simple production de notre cerveau. De la chimie. Mais pour certains comme les bouddhistes, qui croient en la réincarnation, la conscience perdure au-delà des « enveloppes corporelles ». Le sujet de devenir de l'âme mérite d'être débattu, surtout s'il permet de mieux aider les personnes en fin de vie.

Avec **Dr Christophe Fauré**, psychiatre, psychothérapeute, auteur de *Cette vie... et au-delà*, (Albin Michel - nov 22)

Dr Elise Gilbert, médecin au sein du Département Interdisciplinaire des soins de support, au Centre Antoine Lacassagne (Nice)

Dr Fulvio Mazzola, médecin niçois et moine bouddhiste

- **14h00 / 14h40 - En finir avec l'AVC : le dépister vite et le traiter mieux**

Chaque année en France, plus de 140 000 personnes sont victimes d'un accident vasculaire, soit une toutes les quatre minutes. Les AVC peuvent survenir à tous les âges. Dans 80 % des cas, ils sont dus à l'occlusion d'une artère par un caillot. Il faut alors agir très vite car, privés d'oxygène, 2 millions de neurones meurent chaque minute. Les médecins associent souvent la thrombolyse intraveineuse (injection d'un produit destiné à dissoudre le caillot) et la thrombectomie (introduction d'un cathéter via l'artère fémorale pour aller retirer l'obstacle).

Avec **Dr Jacques Sedat**, spécialiste de neuroradiologie interventionnelle au CHU de Nice

Dr Marie-Hélène Mahagne, neurologue au CHU de Nice

- **14h45 / 15h30 – Rencontre avec Jean-François Clervoy, un astronaute qui garde la tête sur les épaules**

Il est allé au bout de ses rêves, de sa vocation. Il a effectué trois missions, trois vols en orbite terrestre. A la lumière de son expérience privilégiée, il livre un témoignage très personnel, lucide et passionnant sur la Terre, l'espace et notre avenir. Il s'interroge sur la meilleure façon de préserver notre planète. Il se demande comment évoluer vers plus de responsabilité tout en demeurant optimiste. Car l'espace pourrait peut-être nous aider à résoudre certains de nos problèmes terrestres...

Avec **Jean-François Clervoy**, polytechnicien, astronaute, fondateur d'Air Zero G et auteur de Histoire de la conquête spatiale (éditions deboeck supérieur)

- **15H30 / 15H45 - Inauguration par Christian Estrosi, Maire de Nice**

- **15h50 /16h25 - Les TCC, le chaînon manquant entre prévention et traitement ?**

Les thérapies comportementales et cognitives permettent de modifier des comportements délétères pour la santé à peu de frais et sans prendre de médicaments. Que ce soit pour améliorer son alimentation (et donc perdre du poids), mieux gérer son stress, arrêter de fumer ou combattre l'insomnie, ces thérapies basées sur une "rééducation" du cerveau donnent en général de bons résultats, le plus souvent en quelques mois. Elles permettent donc de prévenir l'apparition de certaines pathologies liées à de mauvaises habitudes de vie.

Avec **Dr Gérard Apfeldorfer**, psychothérapeute, spécialiste du comportement alimentaire et du traitement des problèmes pondéraux

Marion Trousselard, professeur agrégé du Val de Grâce en neurosciences et sciences cognitives, directrice de l'unité "Neurophysiologie du stress" de l'Institut de Recherches Biomédicales de l'Armée

Christian Acknin, Directeur général délégué SantéClair

- **16h30 / 17h15 - Douleurs chroniques : les vaincre, c'est possible !**

Un Français sur cinq souffre de douleurs récurrentes. Celles d'origine neuropathique sont les plus pénibles et difficiles à soulager. Les médicaments ne sont pas toujours efficaces, ni dénués d'effets secondaires. La neuromodulation (stimulation électrique de la peau, des nerfs, de la

moelle épinière ou du cerveau), qui permet de “brouiller” le signal nerveux désagréable, est encore trop peu employée (et non remboursée). Tout comme certaines thérapies non médicamenteuses, parfois bien utiles.

Avec **Séverine Dard** (patiente du Pr Denys Fontaine)

Pr Denys Fontaine, neurochirurgien au CHU Nice

Dr Marc Lévêque, neurochirurgien à Marseille, auteur de *Libérons-nous de la douleur*, éditions Buchet-Chastel 2022)

- **17h20 / 18h20 - Comment l'inspiration vient aux écrivains : rencontre avec Brigitte Giraud, prix Goncourt 2022**

SAMEDI 11 mars - Centre Universitaire Méditerranéen

- **10h00 / 10h35 - Rire pour guérir : connaissez-vous le Dr Girafe et ses clowns hospitaliers ?**

Parce qu'il est bien plus facile de soigner un enfant heureux, Caroline Simonds, alias Dr Girafe, a créé le Rire Médecin en 1991. Désormais plus de 180 clowns et comédiens travaillant dans son association visitent régulièrement les petits malades, dans de très nombreux hôpitaux français (d'autres structures lui ont emboîté le pas). Elle, qui a fait des grimaces pendant toute son enfance pour faire rire sa mère dépressive, sème la joie auprès des jeunes patients, de leurs familles et des soignants.

Avec **Dr Jérôme Palazzolo**, psychiatre et psychothérapeute libéral à Nice, chercheur associé au LAPCOS, Université Côte d'Azur

Caroline Simonds, fondatrice du Rire médecin

- **10h40 / 11h25 - Psychédélique, vous avez dit psychédélique? Quand les drogues réinitialisent le cerveau**

Les médecins s'intéressent à ces substances et testent leur pouvoir curatif. Un premier essai clinique va être lancé en France dans les prochains mois avec du LSD chez les alcooliques les plus gravement atteints. Des champignons pourraient aider à traiter les dépressions très sévères. Avec **Dr Lucie Berkowitch**, psychiatre et chercheuse en neurosciences

Dr Hugo Bottemanne, psychiatre dans l'unité Psychiatrie Périnatale à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris), chercheur en sciences cognitives et en philosophie à l'ICM

Dr Faredj Cherikh, psychiatre au CHU de Nice

- **11h30 / 12h30 - Du lever au coucher, 24h dans la vie du cerveau**

C'est un QG qui intervient dans chacun de nos actes de la vie quotidienne. Même s'il n'explique pas la totalité de nos comportements, le cerveau est toujours impliqué, que ce soit pour choisir un aliment, effectuer un achat, procrastiner, tomber amoureux ou encore prendre n'importe quelle décision... Grâce à de multiples études, les neurosciences expliquent de mieux en mieux notre vie mentale, son articulation avec notre activité cérébrale. Ils démontrent comment des réactions chimiques ou électriques peuvent aboutir à des émotions, des pensées, des perceptions ou des actions.

Avec **Sylvie Chokron**, chercheuse du CNRS au Centre « Neurosciences intégrative et cognition », responsable de l'unité Vision et Cognition de l'hôpital fondation Adolphe de Rothschild (Paris)

Jean Denizeau, chercheur « Motivation, Brain and Behaviour group » à l'Institut du Cerveau (Paris)

Anaïs Roux, psychologue, créatrice du podcast “Neurosapiens” (plus d'1 million d'écoutes) et auteure d'un livre du même nom (éditions Les Arènes)

Carole Rovère, chargée de Recherche Inserm, Institut de Pharmacologie Moléculaire et Cellulaire – IPMC (CNRS-Université Côte d'Azur)

- **14h00 / 14h30 - Entraîner son esprit pour modeler son cerveau**

Avec **Matthieu Ricard** (en visio en direct depuis le Népal), docteur en génétique, moine bouddhiste, essayiste et photographe

- **14h35 / 15h20 - Booster son mental : les leçons des athlètes**

Tous les sportifs le savent bien, les qualités physiques ne suffisent pas pour performer, remporter une compétition, ne rien lâcher jusqu'à la dernière minute, trouver l'énergie pour remonter quand tout semble perdu. Avoir la « niaque » n'est pas donné à tout le monde, mais cela se travaille. Tout comme la musculature et la technique. Venez découvrir les recettes d'un coach et de deux athlètes qui ont su se dépasser pour gagner, des recettes applicables aussi dans la vie professionnelle...

Avec **Stéphanie Gicquel**, avocate, sportive de l'extrême (course d'ultrafond), victime d'un accident de la circulation en 2022

- **15h25 / 16h05 – Quand l'imagerie cérébrale permet de lire nos pensées...**

Avec l'IRM fonctionnel, il est facile de mettre en évidence les zones du cerveau qui s'activent selon les tâches effectuées, que ce soit du calcul mental, de la lecture ou autre. Désormais, il est possible de faire l'inverse, notamment grâce à l'intelligence artificielle : déduire un processus mental à partir d'une image acquise avec la même technologie. Pour les spécialistes, il s'agit d'un formidable outil de recherche.

Avec **Bertrand Thirion**, chercheur Inria à Neurospin, CEA Saclay

- **16h10 / 16h55 - Mon bébé me “prend la tête” : attendre un enfant, oui c'est perturbant !**

La grossesse et le post-partum entraînent des bouleversements profonds, à la fois psychologiques et biologiques chez les mères qui ne comprennent pas toujours pourquoi elles ressentent des émotions, sensations physiques ou pensées inhabituelles. Des spécialistes se sont penchés sur la façon dont le cerveau s'adapte à cette période ... parfois difficilement. Ils expliquent l'origine du baby-blues ou pourquoi le sentiment de porter un fœtus qui bouge peut persister des années ...

Avec **Dr Hugo Bottemanne**, psychiatre dans l'unité Psychiatrie Périnatale à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris), chercheur en sciences cognitives et en philosophie à l'ICM

Dr Lucie Joly, psychiatre à l'hôpital Trousseau, Tenon, Saint-Antoine et Pitié-Salpêtrière.

Audrey Randell, sage-femme au CHU de Nice

Au Centre Universitaire Méditerranéen, **des ateliers pédagogiques** seront également proposés aux visiteurs pour leur permettre de vivre des expériences pratiques afin de mieux connaître ou stimuler les pouvoirs de leur propre cerveau.

Informations : <https://evenements.lepoint.fr/neuroplanete/>

Adresse : Centre Universitaire Méditerranée, 65 Promenade des Anglais, 06000 Nice

Contact Presse : Agence WEAD – Jonathan Ganem –
jonathan.ganem@talentspr.fr – 06 23 42 33 97