



é

q

u

i

l

i

b

r

e

s



15 & 16 nov
2025



Des Masterclasses

130 personnes à l'écoute de
spécialistes dans leur domaine

Une halle gourmande

Dédiée à une alimentation saine,
vivante et qui rassemble

Des expert.e.s

Pour redéfinir les contours
de notre présent

Une célébration

Autour de questions essentielles
et contemporaines

Des expériences

Immersions sonores, ateliers, témoignages,
pour avoir le corps et l'esprit en union

Une communauté

Réunie autour du vivre ensemble
et de valeurs partagées



Santé mentale, alimentation et résonance

Vers une compréhension élargie de notre équilibre intérieur

Comment l'alimentation, les environnements sonores, les états vibratoires et les dynamiques corporelles influencent-ils notre équilibre mental ?

Les 15 et 16 novembre prochains, à Toulon, nous vous proposons 2 jours de rencontres et d'expériences dédiées à cette question essentielle, au croisement des sciences, des pratiques sensorielles et des approches holistiques de la santé.

Conférences, tables rondes, ateliers et dispositifs immersifs permettront d'explorer les liens entre les systèmes biologiques, émotionnels et perceptifs.

Des spécialistes de disciplines diverses croiseront leurs regards pour éclairer une vision globale et intégrative de la santé mentale - entendue non comme un état figé, mais comme un processus vivant, en dialogue constant avec nos environnements internes et externes.

samedi 16 nov.

CERVEAU MÉTABOLIQUE

Lucile Capuron



directrice de
recherche à l'INRAE

De plus en plus d'études montrent que l'alimentation a un impact profond sur la santé mentale. L'obésité et une alimentation déséquilibrée sont fréquemment associées à des troubles de l'humeur, comme la dépression.

Bien que les mécanismes exacts restent à préciser, des données récentes soulignent le rôle clé de processus inflammatoires.

Comment l'obésité et les mauvaises habitudes alimentaires favorisent une inflammation systémique de bas grade, qui perturbe le fonctionnement cérébral et la santé mentale ?

Quelles sont les perspectives d'approches nutritionnelles ciblées pour mieux prévenir et traiter les troubles mentaux, dans une optique de médecine personnalisée ?

Quand
l'inflammation
monte au cerveau :
le rôle de
l'alimentation

MasterClass
9h30 > 10h15

Albert Danan



psychiatre
métabolique

La psychiatrie métabolique représente un recours thérapeutique probant au niveau des pathologies mentales mais également sur leurs comorbidités somatiques.

En cela elle constitue une approche unitaire.

La psychosomatique relationnelle vient la compléter en permettant une rencontre du sujet avec lui-même pour un résultat thérapeutique optimal.

Psychosomatique
métabolique :
nouveau paradigme
unitaire

MasterClass

10h30 > 11h30

Florence Dufournet



psychiatre
métabolique

Arrêter son
traitement grâce à
la psychiatrie
métabolique : le
mode d'emploi
pratique du
cétogène
thérapeutique bien
formulé

Longtemps cantonnée à l'épileptologie, le régime cétogène thérapeutique s'impose aujourd'hui comme un outil thérapeutique majeur en psychiatrie métabolique. Les données récentes montrent que la cétose nutritionnelle prolongée peut stabiliser durablement les symptômes psychiatriques et ouvrir la voie à une réduction progressive, parfois jusqu'à l'arrêt, des traitements médicamenteux. Mais un obstacle persiste : il ne suffit pas "d'être en cétose".

Il faut atteindre un niveau suffisant de cétose et y rester de façon durable. Au-delà de l'alimentation cétogène, la psychiatrie métabolique invite à revisiter l'ensemble de notre mode de vie : sommeil, soleil, sport, sexe. Cette approche intégrative redonne au patient une véritable autonomie thérapeutique et ouvre la voie à une médecine qui rend la liberté d'agir pour se guérir.

MasterClass
12h > 13h

Maurice Bessoudo



médecin
fonctionnel

Je mange
donc
je suis

L'alimentation et le métabolisme sont directement impliqués dans la santé mentale.

La fragilité de cet équilibre est variable selon la période de vie ; très globalement, nous distinguons la première étape s'étalant de la fécondation à la troisième année de vie extra-utérine, avec le restant de la vie ; l'identification des acteurs cruciaux du développement et du fonctionnement cérébral permet de comprendre d'une part la distinction entre les deux périodes, et d'autre part les effets délétères de tout contact toxique, chimique ou relationnel, lors de ces deux périodes de vie

MasterClass
15h > 15h45

Pierre Maldiney



cardiologue

Le cerveau
se met
à table

Notre alimentation et notre statut micronutritionnel influencent directement nos capacités de mémoire, de concentration et de régulation émotionnelle.

Deux biomarqueurs se révèlent essentiels : l'index oméga-3, reflet de la qualité membranaire neuronale et de la plasticité synaptique, et l'homocystéine, témoin du métabolisme des vitamines B et de la méthylation.

Leur mesure et leur correction ouvrent des perspectives majeures en prévention, en santé mentale et en optimisation des performances cognitives et émotionnelles.

MasterClass
16h > 16h45

La table ronde de Marion Kaplan

17h15 > 19h



Et si les troubles mentaux n'étaient pas des déséquilibres chimiques mais des déficits énergétiques silencieux ? Et s'ils étaient en fait les conséquences d'un cerveau sous-alimenté, mal nourri ? Ainsi, la santé mentale commencerait, elle aussi, dans l'assiette.

Inédit ! Explorez la notion de santé métabolique comme chaînon manquant de la santé mentale ou comment bien nourrir, protéger et énergiser notre cerveau pour un fonctionnement optimal.



Pierre Maldiney
Cardiologue



Florence Dufournet
Psychiatre métabolique



Maurice Bessoudo
Médecin fonctionnel



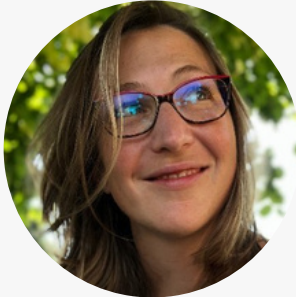
Albert Danan
Psychiatre métabolique

Et la participation du Dr Boris Dufournet, neurologue

dimanche 17 nov.

UN AUTRE REGARD

Florence Dufournet



psychiatre
métabolique

Aussi spécialisée en psychothérapie de pleine conscience (ou Mindfulness), Florence Dufournet se propose de vous initier à la méditation de pleine conscience... MAIS LA VRAIE ! Telle que développée par Jon Kabat-Zinn et Christophe André et telle qu'on l'utilise en psychiatrie.

Si la méditation est devenue un phénomène de mode, la plupart du temps ces contenus se rapprochent bien plus de la relaxation. Même s'il est très intéressant de faire de la relaxation, il n'en reste pas moins que vous ne pratiquez pas la pleine conscience... Et avez peu de chance d'en avoir les vertus !

Méditation
guidée

Expérience
9h > 9h45

Sylvie Captain-Sass



sonothérapeute

En quoi la pratique de la sonothérapie peut-elle répondre au besoin spécifique d'une personne, que ce besoin soit corporel, mental ou spirituel ? Pour Sylvie Captain-Sass, il s'agit pour chacun.e de retrouver son identité sonore originelle. Elle abordera la fonction harmonisante de la vibration des bols népalais, gongs, koshis mais aussi du yoga du son sur l'être humain.

Sonothérapie,
le soin
par le son

Expérience
& rencontre
10h > 10h45

Jean-Philippe de Tonnac



romancier
et essayiste

Par quel long et solitaire travail peut-on tenter de sortir d'une anorexie restrictive démarrée à l'adolescence, particulièrement rare chez les hommes ? C'est cette existence vouée à la réparation, à la croissance, que l'auteur retrace dans son dernier livre, Le temps minéral de la guérison, à partir de rencontres, expériences et thérapies saillantes dans son parcours.

Prendre
son mal en
espérance

Témoignage
11h15 > 12h

J'ai toujours cherché des outils pour m'évider, retirer le gras, la bêtise, m'inventer un corps supportable, me sculpter en somme, me rendre meilleur. Des outils pour grandir. Urgence de transformation précipitée à l'adolescence par une anorexie restrictive qui paralysa une quinzaine d'années de ma vie.

Ces outils, je ne suis pas allé les chercher à l'autre bout du monde – pas seulement. Je les ai trouvés partout. Dans les livres, la solitude, le travail, les épreuves, l'art, la danse, l'écoute des femmes inspirées, l'expérience d'être un corps, le voisinage de la mort.

C'est cette "médecine" que mon être a inventée pour lui-même, "médecine" qui a fini par s'ajuster à ce qu'il était.

C'est ce chemin que je voudrais partager avec vous.

Jean-Philippe de Tonnac

Boris Cyrulnik



neuropsychiatre

Il n'y a pas d'histoire de vie sans souffrances.
Mais la santé mentale consiste à les affronter
et même à en faire une occasion de mieux vivre.
L'acquisition de ces facteurs de protection se
fait au cours de l'éducation et des
constructions culturelles.

La notion de santé mentale est-elle pertinente ?

Santé mentale
et souffrances
de l'existence

MasterClass
14h > 14h45

Dominique Nora



journaliste

Champignons hallucinogènes, MDMA, LSD...
Classées depuis les années 70 comme
toxiques, addictives et sans intérêt
médical, ces substances illégales font à
présent l'objet d'essais cliniques très
prometteurs aux États-Unis et en Europe.

Ces molécules psychotropes induisent en
effet un état modifié de conscience, qui
peut aider à combattre dépressions
résistantes, addictions ou stress
post-traumatique.

Les thérapies
psychédéliques,
nouvel espoir en
santé mentale ?

Enquête
15h15 > 16h

Grégory Pouy



analyste
culturel

La joie rebelle :
pourquoi
l'incertitude
est notre
meilleur atout ?

Et si le chaos était précisément ce dont nous avons besoin pour bâtir l'avenir ? Dans un monde en pleine mutation, on pourrait avoir envie de baisser les bras. Pourtant si on regarde dans l'histoire et dans la psychologie, les périodes d'incertitude ne sont pas des moments à subir, mais de formidables opportunités pour inventer demain.

Cette conférence vous révèle comment la friction et les difficultés stimulent non seulement la créativité individuelle, mais aussi la capacité d'innovation collective.

Rencontre
16h > 16h45

Et dans
l'assiette

Durant tout le week-end, vivez une expérience collective et partagez vos questions, vos rêves, vos valeurs.

En participant à cet événement, vous ferez partie d'une communauté réunie autour de l'alimentation, et des 40 ans du Vitaliseur.

Pour l'occasion, le lieu Le Telegraphe sera transformé en halle gourmande ou guinguette, afin de vous donner accès à la cuisine telle que nous la pratiquons : cuisson vapeur douce, alimentation et émotions, préconisations, gourmandise et douceur seront de mise, pour vous nourrir 2 jours durant, et transmettre plusieurs années de recherche et de recettes.

Cet événement est porté par Le Telegraphe, une association à but non lucratif qui œuvre pour la résilience alimentaire, la recherche et la reliance. En prenant votre place sur HelloAsso, vous soutenez les actions que nous menons au quotidien.



BILLETTERIE

Tarif unique : 160€

Réservez votre place sur notre site internet :

shop.vitaliseurdemarion.fr



OÙ & QUAND ?

Samedi 15 et dimanche 16 novembre à Toulon (83)

Le Telegraphe - 2 rue Hippolyte Duprat

Accessibilité : 500 m à pied de la gare de Toulon

30 min en voiture, bus ou navette de l'aéroport Toulon-Hyères

Parkings à proximité :

Liberté, Peiresc, Place d'Armes, La Gare, Mayol



HÉBERGEMENTS

Hôtels à proximité

Hôtel Amiraute (3★) - 4 rue Adolphe Guiol - 04 94 22 19 67

Hôtel OHKO Toulon Centre (4★) - 20 rue Peiresc - 04 94 10 77 40

Hôtel L'Eautel Toulon Port (4★) - 15 Rue Victor Micholet - 04 89 51 90 90



INFORMATIONS PRATIQUES



ÉQUILIBRES
EST UNE
MANIFESTATION QUI
S'INSCRIT DANS
LA CÉLÉBRATION
DES 40 ANS
DU VITALISEUR,
EN 2025.

