

Rencontres Santé & Bien-être

Samedi 10 octobre 2020
Les Tanzmatten - Sélestat

Programme des ateliers, tables rondes et conférence sur inscription

● 10h30 / Initiation à la marche nordique - Durée : 1h30

Découverte de cette activité physique qui redonne du souffle et qui fait travailler 80% de vos muscles en douceur. Balade avec **Eric GEHIN, animateur sportif**. Prévoir une tenue souple adaptée avec un petit sac à dos et une bouteille d'eau. Bâtons fournis par l'organisateur.

Merci de vous présenter sur l'esplanade 10 minutes avant le départ.

● 10h30 / Atelier de rigologie - Durée : 45 mns

Apprenez à combattre le stress par le rire avec **Sophie PAROLINI** et l'association **Déclencheur de bonheur**.

● 11h / Atelier Nutrition - Durée : 45 mns

Décryptez les étiquettes des produits alimentaires avec **Mélanie LE MORZEDEC, diététicienne**, qui vous livrera ses astuces pour mieux consommer. Vous réaliserez vous-même votre barre de céréales.

● 11h30 / Les bienfaits de la cohérence cardiaque - Durée : 30 mns

L'association pour l'éducation à la Santé et au Bien-être vous propose d'apprendre la cohérence cardiaque : une technique de respiration à fréquence fixe induisant de nombreux bienfaits physiologiques et psychiques. Sa mise en pratique est facilitée par une méthode spécifique à mettre en place dans son quotidien.

● 13h30 / Initiation à la marche nordique - Durée : 1h30

Initiation adaptée aux personnes rencontrant des difficultés.

● 13h30 / Atelier de rigologie - Durée : 45 mns

Apprenez à combattre le stress par le rire avec **Sophie PAROLINI** et l'association **Déclencheur de bonheur**.

● 14h30 / Les secrets santé d'un microbiote intestinal bien nourri - Durée : 1h

Définition du microbiote intestinal et de ses fonctions, rappel des notions d'équilibre alimentaire et des recommandations nutritionnelles du Programme National Nutrition Santé 4, notions de micro-nutrition, par **la Mutualité Française Grand Est**.

● 15h / «Bouger c'est la santé», les bienfaits du vélo - Durée : 1h

Découvrez les bienfaits de la pratique du vélo avec **l'association Bretz'Selle**.

● 15h / Atelier «Alimentation et environnement» - Durée : 1h

Quelles alternatives pour réduire l'exposition aux polluants? Choix des aliments, additifs, cuisson et conservation, le bio et les labels, alternatives zéro déchet... on vous dit tout ! Par **la Mutualité Française Grand Est**.

● 16h / Table ronde «Le sport dans tous ses états» - Durée : 45 mns

Cette table ronde vous aidera à comprendre l'impact d'une activité physique sur la santé. A tout âge et quelle que soit votre forme, trouvez la formule gagnante pour rester en bonne santé.

Avec **Eric GEHIN, coach sportif** et **Elise SCHMITT, CHU Strasbourg - pôle gériatrie**.

● 16h / Atelier «Le train du sommeil» - Durée : 1h

L'association **Apnée du sommeil Grand Est** vous sensibilise au syndrome d'apnée du sommeil et ses conséquences sur la santé. Présentation des mécanismes du sommeil.

● 17h / Table ronde «Alimentation et santé, qui croire?» - Durée : 45 mns

Revue des pratiques alimentaires et de leur cohérence.

Avec **Virginie WOLFF, Doctorante en sociologie de l'alimentation** et **Mélanie LE MORZEDEC, diététicienne**.

A 18h / Conférence théâtralisée - «Nash ou maladie de la malbouffe» - Durée : 1h par le Docteur O. Lannes, Hépato-Gastro-entérologue, spécialiste du foie, auteur du livre « NASH, la maladie de la malbouffe ».

La NASH est une maladie silencieuse, sans symptôme, qui dégrade insidieusement le foie. Selon le Docteur Lannes, il est essentiel de communiquer sur les désordres alimentaires actuels, nocifs et les comportements alimentaires à mettre en place pour éviter un fléau pandémique.

Cette conférence animée et théâtralisée sera l'occasion de dégommer l'ennemi public numéro un, le sucre.

Séance de dédicace après la conférence.