

# Ma santé, mon bien-être

Des ateliers, conférences,  
initiatives, repérages et  
informations sont proposés  
tout au long de cette journée.

Journée à destination des  
personnes de **60 ans et plus**.  
Entrée libre et gratuite.

Renseignements & inscription

**Djaouida Abdelkassa**  
[contact\\_prevention@mfaraf.fr](mailto:contact_prevention@mfaraf.fr)  
Tél. 04 78 41 22 50



#Rencontresanté



RENCONTRE SANTÉ

# Ma santé, mon bien-être



**Mardi 31**  
**MARS 2020**

De 10h à 12h30  
et de 13h30 à 17h30

**GRATUIT**



**Best Western**  
**Alexander Park**

51 rue Alexander Fleming  
73000 Chambéry

Les partenaires :



## Sans rendez-vous (EN ACCÈS LIBRE)

### • Tests glycémiques, mesure de la tension artérielle

Venez tester votre glycémie et votre tension artérielle avec **Chloé Bramard, infirmière**. Échangez et bénéficiez de conseils personnalisés !

### • Conseils nutritionnels avec une diététicienne

Venez échanger sur votre alimentation avec **Chantal Boutet, diététicienne** : physiologie, nutrition, recettes gourmandes et digestes... avec une approche ludique et bienveillante, déjouez les idées reçues, retrouvez le plaisir de manger dans la conscience de vos besoins tant physiques qu'émotionnels, pour retrouver votre sérénité alimentaire.

### • Espace d'informations sur les huiles essentielles

Les huiles essentielles sont de plus en plus reconnues pour leurs bienfaits sur notre santé mais également sur notre bien-être. Venez échanger avec **Françoise Goin, chargée de prévention**, autour de l'utilisation, de leurs rôles et des bienfaits des huiles essentielles.

### • Espace d'informations et d'échanges

**Atouts prévention Rhône-Alpes** vous propose des informations sur les ressources existantes et d'échanger sur les bonnes pratiques au quotidien pour bien vivre votre retraite, vous préservez et prendre soin de vous !

### • Art-Thérapie

Venez échanger avec **Corinne Bertrand, Art thérapeute** et comprendre le concept de l'Art-Thérapie : les indications, les bénéfices attendus et observés, et les domaines d'application. Vous pourrez expérimenter des protocoles artistiques d'accompagnements et mieux comprendre comment la création agit.

## Sur inscription (FORTEMENT RECOMMANDÉE)

### • Tests visuels

Plus d'un tiers de la population pense ne pas avoir besoin de correction visuelle. Venez tester votre vision avec un **opticien mutualiste** (Mutualité Française des Savoie), déceler d'éventuels problèmes ou être orienté, au besoin, vers un ophtalmologiste ! *Pensez à apporter vos lunettes de vue, les tests permettent de déceler si votre correction a évolué ou non.*

### • Tests auditifs

La santé auditive est l'une des préoccupations majeures des Français. Venez tester votre audition avec **audioprothésiste mutualiste** (Mutualité Française des Savoie et Union des Mutuelles de France Savoie), déceler d'éventuels problèmes ou être orienté, au besoin, vers un oto-rhino-laryngologiste (ORL).

### • Massage assis

Le massage assis (ou AMMA) est un massage pratiqué sur chaise, c'est une méthode de détente et de relaxation. Venez profiter d'un moment de relaxation avec **Valérie Galline**.

### • Atelier de gestion du stress et des émotions par la découverte de la cohérence cardiaque de 10h15 à 11h45

La cohérence cardiaque est une pratique de gestion du stress et des émotions. Les exercices sont basés sur la respiration pour ralentir le rythme cardiaque afin de réguler son stress, son anxiété. Venez découvrir et pratiquer ces exercices de cohérence cardiaque avec **Louis Pellegrin, coach Sport-Santé et praticien en cohérence cardiaque**.

### • Conférence « Il n'y a pas d'âge pour parler d'amour » de 14h à 15h30

Quelle est l'évolution au fil du temps de l'affectivité et de la sexualité ? Parler d'amour c'est aussi parler de sentiments, de couple et de sexualité. Venez écouter et échanger autour de cette thématique avec **Mireille Trouilloud, psychologue clinicienne, docteur en psychopathologie**.

### • Conférence « Prendre soin de l'intestin : pourquoi, comment ? » de 16h à 17h30

Comment faire pour rester en bonne santé ? Entre l'assiette et l'intestin, qui a le pouvoir de nous maintenir en forme ? Les recherches scientifiques mettent aujourd'hui en évidence de nombreuses interactions entre l'intestin et l'organisme dans son ensemble. Il est au carrefour de la digestion, de l'assimilation, du système immunitaire. Très riche en neurones, capable de synthétiser de nombreuses substances, interlocuteur privilégié du cerveau, il peut ainsi être le « responsable silencieux » de nombreux troubles. L'intestin, maillon faible ou maillon fort de notre santé ? Conférence animée par **Françoise Goin, chargée de prévention**.

