

Mercredi 30 octobre 2019

Du 25 novembre au 1^{er} décembre La Semaine de Santé à Brest

Organisée par la ville de Brest, en partenariat avec des associations et structures de quartiers, la Semaine de la Santé offre aux Brestoises et Brestois la possibilité de s'informer et de découvrir et pratiquer une activité pour leur permettre d'être acteurs et actrices de leur santé.

Au programme de cette semaine : des conférences, des ateliers, des animations sont proposés dans tous les quartiers brestois. Les nombreux retours des habitantes et habitants ont été pris en compte dans l'élaboration de la programmation de cette édition 2019 qui s'articule autour de trois thèmes :

- **L'alimentation**
- **Le bien-être**
- **La santé sexuelle**

L'alimentation est le thème retenu pour la conférence des lundis de la santé qui ouvrira la semaine de la santé. La notion d'aliments « ultra transformés » sera abordée lors de la conférence et en amont avec la possibilité de participer à un escape game sur ce thème.

De nombreuses ateliers « bien-être » proposés tout au long de la semaine permettront de prendre soin de soi pour être en forme cet hiver. Le collectif sida, soutenu par la ville de Brest depuis 20 ans, proposera des actions pour la semaine régionale santé sexuelle dont le temps fort aura lieu le dimanche 1er décembre aux Capucins.

Toutes les animations proposées sont gratuites. Pour celles pour lesquelles le nombre de place est limité, il est fortement conseillé de s'inscrire au plus vite.

Quelques animations lors de la Semaine de la Santé :

Pour la thématique alimentation (ou la santé environnementale est très présente).

- **Conférence d'Antony Fardet « Mangeons Vrai ».** Nos systèmes alimentaires ne sont pas durables. En cause notamment notre consommation excessive de produits animaux et ultra-transformés qui menace notre santé, le bien-être animal, l'environnement, etc. Une solution efficace : tendre vers un régime alimentaire de type 3V pour Végétal, Vrai, Varié, si possible bio, local et de saison. Ce régime générique est simple à appliquer et se présente comme un outil efficace que chacun peut appliquer au quotidien. **Lundi 25 novembre - 18h30 – Amphi de la Faculté de droit – Gratuit.**
- **Escape game sur l'alimentation ultra transformée.** Une caravane vous accueille pour jouer à un escape Game « Subsistance ».

Réussirez-vous en 15 minutes à bord de la nutrinavette à déjouer les pièges des aliments ultra-transformés ? À l'issu du jeu vous pourrez échanger sur les alternatives simples et concrètes pour manger plus sain et plus durable. **Dates et horaires à retrouver dans le programme complet.**

Pour la thématique bien-être.

- **Conférence « Mieux vivre avec la douleur chronique ».** Douleurs chroniques ostéo-articulaires et musculo-squelettiques : quels sont les mécanismes et leurs impacts sur la vie quotidienne ? Comment repérer la douleur et quels sont les traitements médicamenteux et non-médicamenteux ? Quel devrait être le « parcours de soins » d'une personne souffrant de douleur(s) chronique(s) ? Cette conférence propose des pistes d'orientation et d'accompagnement, et sera suivie d'ateliers de mise en pratique. **Mardi 26 novembre – 18h30 – Mac Orlan.**
- **L'atelier Andy Danse ouvert aux personnes atteintes de maladies chroniques.** Danser dans un espace bienveillant et non jugeant avec les autres participants, porteurs de maladies ou non. Démystifier les images que chacun peut se faire sur d'autres problématiques de santé grâce à la rencontre humaine. Lier des amitiés et sortir de l'isolement. **Dates et horaires à retrouver dans le programme complet.**

Pour la semaine régionale santé sexuelle.

- **Le spectacle « Ouest side stories #2 A vos amours ».** Tout le monde a une histoire à raconter. Une histoire émouvante, drôle, unique, bouleversante, étrange. Une histoire qui mérite d'être dite et entendue. « Ouest Side Stories » propose à des personnes ordinaires de monter sur scène pour raconter leur histoire. Ces personnes peuvent être nos voisins, nos collègues de travail, nos amis, nos concitoyens. Elles vivent ou ont vécu une histoire qui va nous bouleverser, nous émouvoir, nous questionner ou simplement nous ouvrir les yeux sur une autre réalité. **Dimanche 1^{er} décembre – 16h – Ateliers des Capucins.**
- **Le village associatif « Journée Santé Sexuelle ».** Dans le cadre de la semaine santé sexuelle et à l'occasion de la journée mondiale de lutte contre le sida venez nous rencontrer sur le village associatif. Tout au long de la journée, différentes animations sont proposées : conférences flash, expo interactive « Sex Breizh », lectures pour enfants, « le Parcours de VIH » une expérience interactive, ateliers etc. **Dimanche 1^{er} décembre – de 11h à 18h – Ateliers des Capucins.**
- **Ciné débat « Gabrielle ».** Le film : Gabrielle et Martin sont deux jeunes gens atteints d'une déficience intellectuelle. Ils se rencontrent dans la chorale Les Muses de Montréal et tombent fous amoureux. Mais leur entourage, en particulier la mère de Martin, voit d'un très mauvais oeil cette liaison. Tandis que les choristes répètent afin de monter sur scène pour accompagner Robert Charlebois, Gabrielle essaye de s'affirmer et de prouver son autonomie. **Mardi 26 novembre – 20h – Cinéma Les Studios.**

Liste des partenaires

Anthony FARDET chercheur en alimentation préventive et holistique • Aïkido du Ponant - Christian Quiviger
• Antenne brestoise du groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids • ARS – UBO • Brest métropole •
Association « Aux goûts du jour » • Association Le Trait et L'Orchidée • Centre social de Bellevue • Centre
social «Les amarres» • CHRU de Brest • CLIC • Nolwenn Kerebel, infirmière et sexologue au CeGIDD du
CHRU Brest • CH Morlaix • Club Coeur et Santé • Collectif Sida de Brest • Compagnie Yanada • COREVIH
Bretagne • Défi santé nutrition • Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) • Karine Rault - Diététicienne
Nutritionniste à domicile • L'association Longueur d'ondes • Oufipo • l'école coopérative maternelle et
élémentaire Saint Jean-Baptiste • la Maison du don • le Projet alimentaire métropolitain • Maison de
l'Agriculture Biologique du Finistère • Martine et Yukarie Bayard, de l'institut Heartfulness • Mutualité
Française Bretagne • Mélanie Bertevas, aide Médico Psychologique au foyer «Le Tremplin» Association les
Genêts d'Or • Résidence mutualiste du Ponant • Résidence Poul Ar Bachet • CCAS de la ville de Brest • Ville
de Brest • Yoga Da Viken

Service Promotion de la Santé de la Ville de Brest

Tél. : 02 98 00 80 80

promotion-sante@mairie-brest.fr

Retrouvez toutes les informations sur www.brest.fr

et le site participatif sur www.sante-brest.fr