

## Les Rencontres de la Santé et du Bien-être de Sélestat et Arras

Organisées par la MACIF

**Découvrir des conseils de professionnels pour agir sur sa santé au quotidien et s'initier à de multiples activités auprès d'acteurs locaux. Ce sont les thèmes retenus pour les Rencontres Santé et Bien-être, organisées le 10 octobre prochain à Sélestat de 10h00 à 18h00.**

**GRATUIT ET OUVERT À TOUS !**

Vous y découvrirez les leviers essentiels qui vous permettront d'agir sur votre santé au quotidien et les liens étroits qui existent entre alimentation, activité physique et santé.

Rencontres avec des experts et sensibilisation à la prévention, ateliers découverte, conférences et tables rondes viendront rythmer cette journée.

### — Des stands d'informations

### — Des ateliers

Différents ateliers seront proposés pour vous permettre de découvrir les comportements bénéfiques à la santé et tester des pratiques utiles : rigologie, marche nordique, cohérence cardiaque, impact de l'environnement sur notre santé sous forme d'un escape game.

### — Les temps forts !

Deux tables rondes et une conférence viendront conclure le parcours santé proposé par les stands et ateliers :

16h

#### Table ronde : Le sport dans tous ses états

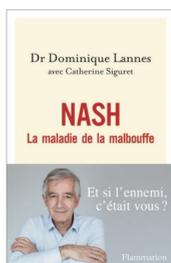
L'activité physique pour tous avec des experts qui militent pour une activité à tout âge et dans tous les états !

17h

#### Table ronde : Alimentation et santé, qui croire ?

Regards croisés sur les courants de l'alimentation, avec une sociologue et une diététicienne « manger avec ou sans ».

18h



#### Conférence : La NASH ou la maladie de la malbouffe

Présentée par le Docteur Dominique Lannes

Pour clôturer la journée, nous accueillerons à 18h00 le Docteur Lannes, gastro-entérologue et hépatologue à Paris, auteur de NASH, la maladie de la malbouffe, qui nous présentera l'évolution et les risques de cette maladie directement liée à la consommation de produits transformés.

→ Consultez l'intégralité du programme

Rendez-vous le **10 octobre 2020 de 10h à 18h** aux  
**Tanzmatten, Quai de l'Ill, 67600 Sélestat**

Nous vous accueillerons dans le respect des gestes barrières  
(port du masque obligatoire).

**Inscrivez-vous sans plus attendre, c'est gratuit !**

**Inscription obligatoire par le formulaire :**

→ Je m'inscris

# Visuel

→ Retournez à l'accueil

## Besoin d'un renseignement ?

Vous pouvez contacter les organisateurs par courriel ou téléphone :

[prevention.ce@macif.fr](mailto:prevention.ce@macif.fr)

03 89 74 42 07

### Tanzmatten

Quai de l'Il

67600 Selestat



Événement organisé par :



Essentiel pour moi

[Pour plus d'informations](#)

# Visuel

[→ Retournez à l'accueil](#)

Ce formulaire permet l'inscription d'une personne à la fois.

## LES ATELIERS DÉCOUVERTES

- Initiation à la marche nordique**  
Animé par Eric GEHIN, animateur sportif  
10h30 - *Durée : 1h30* - Rendez-vous : L'esplanade  
*20 places disponibles*  
[Plus d'information](#)
- Rigologie - La Thérapie par le rire**  
Animé par Sophie PAROLINI (Association Déclencheur de bonheur)  
10h30 - *Durée : 45 minutes* - Rendez-vous : Salle festive 2  
*50 places disponibles*  
[Plus d'information](#)
- Lecture des étiquettes alimentaires**  
Animé par Mélanie LE MORZEDEC  
11h00 - *Durée : 45 minutes* - Rendez-vous : Annexe  
*10 places disponibles*  
[Plus d'information](#)
- Les bienfaits de la cohérence cardiaque**  
Animé par L'Association pour l'éducation à la Santé et au Bien-être  
11h30 - *Durée : 30 minutes* - Rendez-vous : Salle festive 2  
*50 places disponibles*  
[Plus d'information](#)
- Les bienfaits de la cohérence cardiaque**  
Animé par L'Association pour l'éducation à la Santé et au Bien-être  
12h00 - *Durée : 30 minutes* - Rendez-vous : Salle festive 2  
*50 places disponibles*  
[Plus d'information](#)
- Initiation à la marche nordique**  
Animé par Eric GEHIN, animateur sportif  
13h30 - *Durée : 1h30* - Rendez-vous : L'esplanade  
*10 places disponibles*  
[Plus d'information](#)
- Rigologie - La Thérapie par le rire**  
Animé par Sophie PAROLINI (Association Déclencheur de bonheur)  
13h30 - *Durée : 45 minutes* - Rendez-vous : Salle festive 2  
*50 places disponibles*  
[Plus d'information](#)
- Les secrets santé d'un microbiote intestinal bien nourri**  
Animé par La Mutualité Française Grand Est  
14h30 - *Durée : 1h* - Rendez-vous : Salle festive 2  
*12 places disponibles*  
[Plus d'information](#)
- Environnement et alimentation**  
Animé par La Mutualité Française Grand Est  
15h00 - *Durée : 1h* - Rendez-vous : Annexe  
*12 places disponibles*  
[Plus d'information](#)
- "Bouger c'est la santé" : Les bienfaits du vélo**  
Animé par L'association Bretz'elle  
15h00 - *Durée : 1h* - Rendez-vous : Stand  
*10 places disponibles*  
[Plus d'information](#)
- Le train du sommeil**  
Animé par L'association Apnée du sommeil Grand Est  
16h00 - *Durée : 1h* - Rendez-vous : Annexe  
*1 place disponible*  
[Plus d'information](#)

## LES TABLES RONDES

- Le sport dans tous ses états**  
Animée par Eric GEHIN, coach sportif et Elise SCHMITT, CHU  
Strasbourg (pôle gériatrie)  
16h00 - *Durée : 45 minutes* - Rendez-vous : Salle festive 2  
*50 places disponibles*  
[Plus d'information](#)
- Alimentation et santé, qui croire ?**  
Animée par Virginie WOLFF, doctorante en sociologie de  
l'alimentation et Mélanie LE MORZEDEC, diététicienne  
17h00 - *Durée : 45 minutes* - Rendez-vous : Salle festive 2  
*50 places disponibles*  
[Plus d'information](#)

## LES CONFÉRENCES EXPERTS

- La NASH ou maladie de la malbouffe**  
Animée par Dr Lannes, hépato gastro entérologue  
18h00 - *Durée : 1h* - Rendez-vous : Salle festive 2  
*69 places disponibles*  
[Plus d'information](#)

### Récapitulatif de mon programme

*Aucun événement choisi*

## MES INFORMATIONS

Êtes-vous sociétaire ou adhérent Macif ?

Sociétaire  Adhérent Macif

J'accepte que les informations saisies soient utilisées dans le cadre de mon inscription. Pour toute information supplémentaire, veuillez consulter notre [politique de confidentialité](#).

**Valider**

\*Tous les champs sont obligatoires.

Événement organisé par :



[Pour plus d'informations](#)