

Conférences connectées de l'ARSEPT

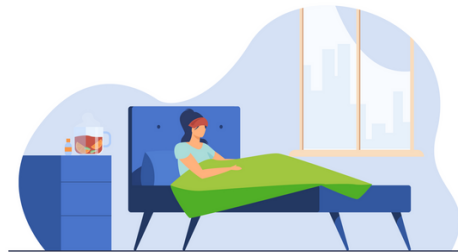
# PROGRAMME

1ER SEMESTRE 2023

## THÉMATIQUES



*Le bien-être*



*Le sommeil*



*La nutrition*



*la santé bucco-dentaire*



*la podologie*



*les conférences généralistes*

INSCRIVEZ-VOUS SUR LE SITE INTERNET EN CLIQUANT SUR [ARSEPT-AUVERGNE.FR](https://www.arsept-auvergne.fr)

# SOMMAIRE

## Janvier..... P.3

La prévention pour un vieillissement en bonne santé

## Février..... P.3-7

Secrets du Yoga

Yoga sur chaise

Les légumineuses : Des graines pleines d'atouts

Le sommeil : vérités ou fausses croyances ?

L'estime et la confiance en soi

Lâcher prise, prendre un temps pour soi et réduire le stress

Nos pieds au fil des années

Bien manger pour bien vieillir

## Mars..... P.7-10

Yoga du rire

Prendre soin de son corps : avez-vous pensé à prendre soin de vos mains ?

Journée Nationale du Sommeil : Préserver et améliorer son sommeil

Donner du sens à sa retraite (redevenir auteur de ma vie à la retraite)

Respirations et méditation pour améliorer le sommeil

Mars Bleu : Nutrition et prévention du cancer colorectal

Journée mondiale de la santé bucco-dentaire : Carie/alimentation quelles attitudes adopter ?

Ayurveda pour un bon nettoyage de printemps

État des lieux du sommeil

## Avril..... P.10-14

Le printemps dans mon assiette

Donner du sens à sa retraite, en couple

Automassage des mains

Le sommeil, un mécanisme mal connu

Journée mondiale de la voix : Bien dans sa voix, bien avec soi

Yoga Nidra (relaxation guidée)

L'hygiène bucco-dentaire et prothétique

La gestion du temps à la retraite, trouver l'équilibre

Diabète : prenez soin de vos pieds

## Mai..... P.14-17

Automassage du visage

Décoder les aliments pour mieux manger

État des lieux du sommeil

Journée mondiale Fibromyalgie/Douleur Chronique : Apports de la sophrologie dans la prise en charge des douleurs chroniques

Apaiser son stress grâce à la Sophrologie

Journée mondiale contre l'hypertension artérielle : Sous tension ? : Mieux comprendre l'hypertension artérielle

Ayurveda pour un bon nettoyage de printemps

Les préjugés sur la santé des pieds

## Juin..... P.17-18

Apprivoiser ses émotions

L'index glycémique

Journée mondiale du donneur de sang : Pourquoi donner son sang ?

Yoga sur chaise

# JANVIER



Animateur: **Justine MANGOT**,  
Correspondante Prévention  
en Santé ARSEPT  
Date : 30/01/2023  
Heure : 10h00 à 11h30

## La prévention pour un vieillissement en bonne santé

*"Cette conférence vous sensibilisera à l'importance de la prévention en santé dans notre quotidien pour prendre soin de soi. Nous verrons ensemble comment faire des points réguliers sur sa santé et en quoi cela favorise un vieillissement en bonne santé."*

# FÉVRIER



Animateur: **Marianne Durand**,  
Professeur de Yoga  
Date : 01/02/2023  
Heure : 10h00 à 11h30

## Secrets du Yoga

*"Yoga signifie Union, ou Harmonie. Les mantras sont des vibrations sonores positives, et les mudras sont des gestes des mains qui dirigent l'énergie. Par la pratique conjointe des mantras et des mudras, cette séance vous invite à ressentir cet état d'harmonie."*



## Yoga sur chaise

*"Pratique douce, pour découvrir ou redécouvrir les bienfaits du mouvement et du souffle tout en se revitalisant au milieu d'une journée, et en réapprenant des gestes salutaires à adopter au quotidien."*

Animateur : **Sandrine BOURGEOIS**,  
Professeur de Yoga  
Date : 06/02/2023  
Heure : 15h00 à 16h00



## Les légumineuses : Des graines pleines d'atouts

*"Les légumineuses sont riches en glucides, riches en fibres et riches en protéines. Mais d'abord, c'est quoi les légumineuses ? À quoi servent-elles ? En quoi les légumes secs et les céréales sont un combo gagnant ? Proposition d'idées de recettes faciles et savoureuses (assiettes végétariennes à composer, trucs et astuces pour les cuisiner...)."*

Animateur : **Marie VIGIER**,  
Diététicienne  
Date : 13/02/2023  
Heure : 10h00 à 11h30



## Le sommeil : vérités ou fausses croyances ?

*"De nombreuses croyances circulent à propos du sommeil et il est parfois compliqué de démêler le vrai du faux. Ce temps d'information vous permettra de mieux comprendre les mécanismes du sommeil et d'apprendre quelques astuces pour l'améliorer."*

Animateur : **Sophie TAILLARD**,  
Sophrologue  
Date : 16/02/2023  
Heure : 14h00 à 15h30



Animateur : **Anne-marielle DAVID**,  
Sophrologue  
Date : 20/02/2023  
Heure : 10h00 à 11h30

## L'estime et la confiance en soi

*"Comment booster la confiance en soi, l'amour de soi ? Comment croire en soi, oser s'affirmer ? Vous trouverez des pistes concrètes pour améliorer ces parties de vous-même. Nous terminerons par un exercice de sophrologie pour activer le positif en vous."*



Animateur : **Peggy ROPARS**,  
Coach Professionnelle  
Date : 21/02/2023  
Heure : 10h00 à 11h30

## Lâcher prise, prendre un temps pour soi et réduire le stress

*"Séance de méditation de pleine conscience afin de diminuer le stress, de relâcher les tensions et d'apporter une sensation de calme et de bien-être. Explications, pratique guidée et temps d'échange."*





## Nos pieds au fil des années

*"Chaussage, hygiène et soin au quotidien, rôle du pédicure-podologue ainsi qu'un temps d'échanges pour prendre soin de ses pieds."*

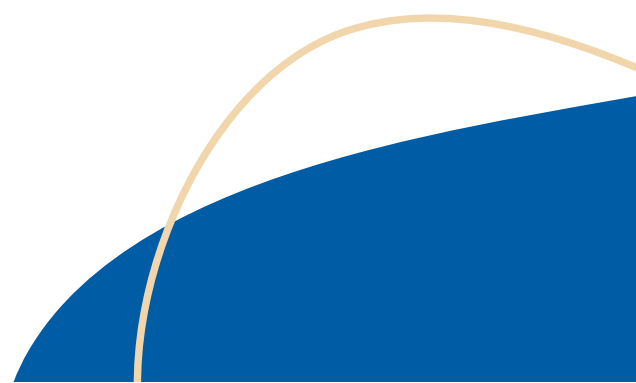
Animateur : **Anaïs THOMAS**,  
Pédicure-Podologue  
Date : 24/02/2023  
Heure : 10h00 à 11h30



## Bien manger, pour bien vieillir

*"En prenant de l'âge, l'organisme change, les besoins nutritionnels évoluent et il peut être nécessaire d'adapter le contenu de ses repas. Pour en savoir plus, venez participer à cette conférence connectée animé par une diététicienne. Un moment d'échange pour connaître les recommandations actuelles, lever les idées reçues et aller vers des habitudes alimentaires qui conjuguent Plaisir dans l'assiette et Bien vieillir."*

Animateur : **Elodie CHARBONNIER**,  
Diététicienne  
Date : 27/02/2023  
Heure : 14h00 à 15h30



# MARS



Animateur : **Sandrine BOURGEOIS**,  
Professeur de Yoga  
Date : 06/03/2023  
Heure : 15h00 à 16h00

## Yoga du rire

*"« Le corps récompense ceux qui rient »  
Techniques de lâcher prise, évacuation des tensions, rires anti-stress, rire pour booster sa vitalité et décupler son assurance."*

## Prendre soin de son corps : avez-vous pensé à prendre soin de vos mains ?

*"Les mains sont une partie de notre corps qui sont altérées par le passage des années; elles présentent sécheresse et sensibilité. Voici quelques astuces qui vous permettront de les mettre en valeur, de retrouver une peau douce et hydratée. Le soin des mains est un moment de bien-être et de détente et valorise sa féminité. Vous prendrez plaisir à prendre soin de vous !"*



Animateur : **Nadine GUY**,  
Socio-esthéticienne  
Date : 08/03/2023  
Heure : 10h00 à 11h30



## Préserver et améliorer son sommeil

*"Comprendre les mécanismes du sommeil et ses dysfonctionnements. Que se passe-t-il pendant mon sommeil ? Comment l'améliorer ? Vous trouverez des pistes et astuces pour trouver un sommeil de qualité."*



Animateur : **Anne-Marielle DAVID**,  
Sophrologue  
Date : 13/03/2023  
Heure : 10h00 à 11h30



## Donner du sens à sa retraite (redevenir auteur de ma vie à la retraite)

*"Pratique narrative qui nous invite à voir toutes nos forces et devenir l'auteur de notre vie. Une conférence pour réinjecter du choix dans notre vie et mettre en place des projets. Réalisation de son arbre de vie pendant la conférence."*

**Animateur : Peggy ROPARS,**  
Coach Professionnelle  
Date : 14/03/2023  
Heure : 10h00 à 11h30



## Respirations et méditation pour améliorer le sommeil

*"La gestion de notre souffle est un outil précieux pour améliorer la qualité du sommeil, s'endormir plus facilement et mieux gérer les réveils nocturnes."*

**Animateur : Marianne DURAND,**  
Professeur de Yoga  
Date : 15/03/2023  
Heure : 10h00 à 11h30



## Nutrition et prévention du cancer colorectal

*"Les causes de la survenue d'un cancer sont nombreuses. Nous pouvons agir sur certaines d'entre elles en modifiant nos comportements au quotidien, notamment au niveau de l'alimentation et l'activité physique. Pour en savoir plus, venez participer à cette conférence connectée animé par une diététicienne. Un moment d'échange pour connaître les recommandations actuelles afin de prendre de nouvelles habitudes pour réduire le risque de cancer."*

**Animateur : Elodie CHARBONNIER,**  
Diététicienne  
Date : 16/03/2023  
Heure : 10h00 à 11h30





## Carie/alimentation quelles attitudes adopter ?

*"Cette conférence présentera la définition d'une carie, les traitements existants, l'évolution et l'incidence sur la santé. De plus, elle abordera quelques pathologies (cancer, diabète, dépression et ostéoporose) en lien avec leurs impacts sur la santé bucco-dentaire."*

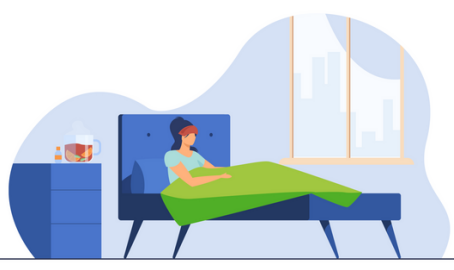
**Animateur : Hervé MISSISTRANO**  
Dentiste  
Date : 20/03/2023  
Heure : 14h30 à 16h00



## Ayurveda pour un bon nettoyage de printemps

*"Conseils et pratique pour la vie quotidienne, alimentation et yoga pour renforcer corps et mental en cette période clé de l'année."*

**Animateur : Marianne DURAND,**  
Professeur de Yoga  
Date : 22/03/2023  
Heure : 10h00 à 11h30



## État des lieux du sommeil

*"À quoi sert le sommeil ? Quels sont les différents troubles du sommeil ? Quels mécanismes régulent le sommeil ? Quels sont les facteurs endogènes et exogènes qui empêchent de bien dormir ? Cette conférence terminera sur des conseils et solutions pour retrouver un meilleur sommeil."*

**Animateur : Véronique POUZOL,**  
Sophrologue  
Date : 31/03/2023  
Heure : 10h00 à 11h30



Animateur : **Marie VIGIER**,  
Diététicienne  
Date : 03/04/2023  
Heure : 14h00 à 15h30

## Le printemps dans mon assiette

*"Comment sortir de l'hiver et préparer l'été ? Cette conférence abordera quelques règles à mettre en place pour mon hygiène de vie en général. Quels sont nos idées-reçues sur l'alimentation ? Comment composer mes assiettes entre équilibre et plaisir ?"*



Animateur : **Peggy ROPARS**,  
Coach Professionnelle  
Date : 04/04/2023  
Heure : 10h00 à 11h30

## Donner du sens à sa retraite, en couple

*"Pratique narrative qui nous invite à réfléchir en couple, à (re)définir nos valeurs, nos forces et nos projets à la retraite. Une belle occasion de se projeter en couple, en entendant ce que chacun souhaite pour demain. Réalisation de son arbre de vie de couple pendant la conférence."*





## Automassage des mains

*"Zone essentielle du corps humain, les mains ont un impact sur le reste du corps qui permet d'améliorer le bien-être physique et mental d'une personne."*

Animateur : **Isabelle THOMAS**,  
Réflexologue

Date : 05/04/2023

Heure : 10h00 à 11h30



## Le sommeil, un mécanisme mal connu

*"Une conférence « atelier-interactif » pour faire le point sur la réalité du sommeil aujourd'hui et prendre conscience de son approche personnelle de manière à mettre en place les bonnes pratiques de relaxation afin d'améliorer sa qualité de sommeil."*

Animateur : **Isabelle TULLIS**,  
Sophrologue

Date : 07/04/2023

Heure : 10h00 à 11h30





Animateur : **Claudia MORAND**,  
Artiste et pédagogue, coach-vocal  
Date : 14/04/2023  
Heure : 14h00 à 15h30

## Bien dans sa voix, bien avec soi

*"Premier outil de communication, la voix compte énormément dans notre relation avec le monde mais aussi dans notre bien-être général et notre santé. Notre voix dévoile notre personnalité, nos intentions, nos émotions, nos convictions et dit à peu près tout de nous. Elle nous trahit et (où) nous révèle. Comment la trouver, comment la gérer, comment en faire notre meilleure alliée ? C'est ce que nous verrons au travers d'exemples et de petits jeux rigolos qui nous permettront de bien comprendre comment ça fonctionne et comment l'utiliser au mieux selon les circonstances."*



Animateur : **Sandrine BOURGEOIS**,  
Professeur de Yoga  
Date : 17/04/2023  
Heure : 15h00 à 16h00

## Yoga Nidra (relaxation guidée)

*"Le Yoga nidra est une relaxation/méditation allongée semblable à un rêve éveillé qui vous permettra d'améliorer votre santé physique et mentale. Lors de cette pratique, vous serez à la fois dans une pratique de méditation et un état méditatif considéré comme un sommeil avec conscience."*





Animateur : **Nathalie HOUIN**,  
Chirurgien-Dentiste Conseil  
Date : 24/04/2023  
Heure : 14h00 à 15h30

## L'hygiène bucco-dentaire et prothétique

*"Présentation et discussion autour des méthodes d'hygiène orale, en fonction des différentes situations, du matériel et des produits à employer, et conseils sur l'entretien quotidien des prothèses dentaires."*



Animateur : **Peggy ROPARS**,  
Coach Professionnelle  
Date : 25/04/2023  
Heure : 10h00 à 11h30

## La gestion du temps à la retraite, trouver l'équilibre

*"« Mon agenda est trop rempli, je sens que j'ai besoin de l'équilibrer »  
« Plein d'envies et pourtant je ne commence rien »  
Une conférence pour prendre le temps de se poser et de regarder quel serait mon planning idéal, de quoi j'ai besoin pour équilibrer mon temps aujourd'hui. Temps de pratique et d'échanges."*

## Diabétiques prenez soin de vos pieds

*"Le diabète est une maladie invisible pouvant avoir de multiples répercussions notamment sur les pieds trop souvent négligés. Vous ne savez pas toujours ce qu'il faut faire ou ne pas faire, vous vous demandez quel rapport il peut y avoir entre le diabète et les pieds ou tout simplement vous ne savez pas à qui vous adresser sur ce sujet ? Lors de cette conférence nous parlerons des bonnes pratiques pour vous aider à être les gardiens de leur bonne santé. Les personnes diabétiques et leur entourage sont les bienvenus."*

Animateur : **Anaïs THOMAS**,  
Pédicure-Podologue  
Date : 28/04/2023  
Heure : 10h00 à 11h30





## Automassage du visage

*"Découvrez comment l'automassage du visage permet de diminuer les tensions, lisser les traits du visage et défatiguer la peau."*

Animateur : **Isabelle THOMAS**,

Réflexologue

Date : 03/05/2023

Heure : 10h00 à 11h30



## Décoder les aliments pour mieux manger

*"Que regarder sur un emballage alimentaire ? Labels et logos, lesquels choisir ? C'est quoi un aliment ultra-transformé ? Applications nutritionnelles, NutriScore pourquoi faire ? La multitude d'informations autour des produits alimentaires peut nous amener à nous questionner dans les rayons des magasins ou devant notre assiette. Pour en savoir plus, venez participer à cette conférence connectée animé par une diététicienne. Un moment d'échange à décoder les étiquettes, détecter les pièges, partager des astuces pour mieux choisir ses aliments."*

Animateur : **Elodie CHARBONNIER**,

Diététicienne

Date : 04/05/2023

Heure : 10h00 à 11h30

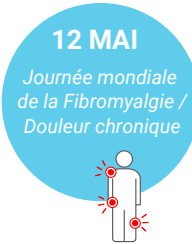




## État des lieux du sommeil

*"À quoi sert le sommeil ? Quels sont les différents troubles du sommeil ? Quels mécanismes régulent le sommeil ? Quels sont les facteurs endogènes et exogènes qui empêchent de bien dormir ? Cette conférence terminera sur des conseils et solutions pour retrouver un meilleur sommeil."*

Animateur : **Véronique POUZOL**,  
Sophrologue  
Date : 05/05/2023  
Heure : 10h00 à 11h30



## Apports de la sophrologie dans la prise en charge des douleurs chroniques

*"On estime que 30% de la population souffre de douleurs chroniques, avec des répercussions non négligeables sur le quotidien. Grâce à son action sur le corps et sur le mental, la sophrologie permet d'apaiser ces douleurs, de reprendre la main face à elles et d'être pleinement acteur de son mieux-être."*

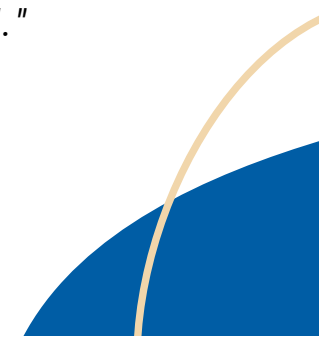
Animateur : **Sophie TAILLARD**,  
Sophrologue  
Date : 11/05/2023  
Heure : 14h00 à 15h30



## Apaiser son stress grâce à la sophrologie

*"Comprendre les mécanismes du stress et ses répercussions sur la santé. Vous pourrez expérimenter des séries d'exercices de détente du corps pour retrouver un bien-être du corps et un apaisement du mental."*

Animateur : **Anne-Marielle DAVID**,  
Sophrologue  
Date : 15/05/2023  
Heure : 10h00 à 11h30







17 MAI  
Journée mondiale  
contre  
l'hypertension  
artérielle



## **Sous tension ? : Mieux comprendre l'hypertension artérielle. Venez échanger sur la prévention, le dépistage et les traitements**

**Animateur : Céline ISSIOT,**  
Infirmière en éducation  
thérapeutique du patient  
**Date :** 17/05/2023  
**Heure :** 10h00 à 11h30

*"En France 1 adulte sur 3 est hypertendu, 1 sur 2 l'ignore ! L'HTA touche les vaisseaux, elle évolue au fil des ans sans signes cliniques mais peut avoir des répercussions lourdes sur la santé et entraîner des complications. Dépistée elle se traite efficacement. Mieux comprendre c'est gagner en autonomie et en qualité de vie !"*



## **Ayurveda pour un bon nettoyage de printemps**

**Animateur : Marianne DURAND,**  
Professeur de Yoga  
**Date :** 24/05/2023  
**Heure :** 10h00 à 11h30

*"Puiser dans les ressources du mental subconscient pour améliorer sa santé physique et émotionnelle."*



## **Les préjugés sur la santé des pieds**

**Animateur : Alizée MARTIN,**  
Pédicure-Podologue  
**Date :** 25/05/2023  
**Heure :** 10h00 à 11h30

*"Cette conférence abordera les préjugés que nous pouvons avoir sur la santé des pieds : le chaussage, les soins des crevasses, les soins d'hygiène...à travers un format de questions/réponses."*







Animateur : **Anne-Marielle DAVID**,  
Sophrologue  
Date : 05/06/2023  
Heure : 10h00 à 11h30

## Apprivoiser ses émotions

*"Mieux connaître ses émotions permet de répondre à ses besoins de façon plus adaptée et de vivre en harmonie avec soi et avec les autres. Des conseils pratiques pour retrouver son équilibre émotionnel."*

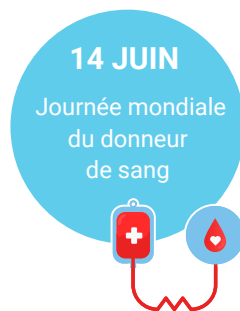


Animateur : **Marie VIGIER**,  
Diététicienne  
Date : 12/06/2023  
Heure : 10h00 à 11h30

## L'index glycémique

*"La glycémie, qu'est-ce que c'est ? Comment gérer plaisir et stockage ? Et l'index glycémique, comment ça marche ? Pour finir, cette conférence abordera comment faire en pratique : les bonnes combinaisons d'aliments, les bonnes cuissons d'aliments et les bons petits plats à IG bas."*





Animateur : **Caroline PASQUIER**,  
Chargée de communication à l'EFS

Date : 14/06/2023

Heure : 10h00 à 11h30

## Pourquoi donner son sang ?

*"Chaque année le don du sang permet de sauver 1 million de personnes dans le cas des maladies chroniques, des cancers ou encore des accidents. Il s'agit d'une démarche à la fois simple et généreuse mais indispensable pour continuer à sauver des vies. Tout le monde peut en avoir besoin un jour."*



Animateur : **Sandrine BOURGEOIS**,  
Professeur de Yoga

Date : 19/06/2023

Heure : 15h00 à 16h00

## Yoga sur chaise

*"Pratique douce, pour découvrir ou redécouvrir les bienfaits du mouvement et du souffle tout en se revitalisant au milieu d'une journée, et en réapprenant des gestes salutaires à adopter au quotidien."*



# CONTACT



**CONTACT@AUVERGNE.ARSEPT.FR**



**04 73 43 76 06**

**arsept-auvergne.fr**

