

# Journée Santé Bien-être

## Cité de la Santé – Paris

### 12 février 2022

<p><b>PROGRAMME</b></p>	<p><b>ATELIERS DECOUVERTE MATIN 10h-13h</b></p> <p>Possibilité de s’inscrire à deux ateliers</p> <p>Ateliers de 45 min – 1H de pratique et un moment d’échanges avec</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- YOGA Nathalie Pierard</li> <li>- GI GONG Frédéric Sanchez</li> <li>- SOPHROLOGIE Frédérique Neves</li> <li>- ACTIVITE MUSCULAIRE ADAPTEE (à confirmer)</li> <li>- MEDITATION Laurent Fournier</li> </ul> <p><b>CONFERENCE-DEBAT APRES-MIDI</b></p> <p><b>14h-16h</b></p> <p>Doriane Cotel, diététicienne référence de l’afa</p> <p>Pr HUGOT, chef de service gastroentérologie à l’hôpital Robert Debré, APHP.</p>
<p><b>REFERENCES INTERVENANTS ATELIERS</b></p>	<p><b>YOGA Nathalie Pierard</b></p> <p>Formation APA (activité physique adaptée)</p> <p>On est labélisé Prescriforme IDF</p> <p>Activité APA en IDF</p> <p>Formation yoga et Yoga thérapie</p> <p>Formation Vini Yoga</p> <p>Formation 4 ans</p> <p>Pratique depuis 8 ans</p> <p><b>Déroulé atelier</b></p> <p>Yoga qui est fait dans le respect de la personne</p> <p>Aucune notion religieuse, spirituelle</p> <p>Cours Yoga autour de l’activité physique et santé</p> <p>Posture debout, au sol, exercice respiration</p> <p>Notamment par des massages abdominaux par les mouvements</p> <p>Dénouer les tensions</p> <p>Travail d’assouplissement articulaires,</p> <p>Détente</p>

	<p><b>GI GONG Frédéric Sanchez</b></p> <p>Bénévole afa , anime des ateliers collectifs lors des séjours Seniors de l'afa  Infirmier de profession  Licence en 2015 de la Fédération Arts martiaux FAEMC</p> <p><b>Déroulé de l'atelier</b></p> <p>Travailler sur la douleur, le stress sur les différentes parties du corps,  sur le rééquilibrage des différentes parties et fonctions du corps.  Aucune notion religieuse et spirituelle dans la formation FAEMC  + Travail sur la respiration  Position debout, quelques mouvements + position statique</p> <p><b>SOPHROLOGIE Frédérique Neves</b></p> <p>Soprologue certifiée RNCP  Intervient en collectif et individuel pour l'afa, AFPric , les Petits Frères des Pauvres mais aussi sur des groupes de travail comme la Fatigue avec France Asso Santé.  <a href="https://frederiqueneves.wixsite.com/sophrologue">https://frederiqueneves.wixsite.com/sophrologue</a></p> <p><b>Déroulé de l'atelier</b></p> <p>Partager un moment de détente en groupe à travers une séance de sophrologie. La séance sera axée sur la douleur et comment se ressourcer. Accessible à tous, cette première séance sera adaptée aux personnes atteintes de MICI et / ou des rhumatismes inflammatoires chroniques.</p> <p><b>ACTIVITE MUSCULAIRE ADAPTEE (à confirmer)</b></p> <p><b>MEDITATION Laurent Fournier</b></p> <p>A travaillé dans le milieu pharmaceutique en tant que visiteur médical durant 20 ans.  Facilitateur en méditation Professionnelle (UNICOACH Paris), domaine entrepreneurial et médical  Praticien à l'Education Thérapeutique du Patient (ETP) AFDET Paris  Patient ressource en ETP  Animateur/Formateur Solidar Croix Rouge Française Coach de vie certifié RNCP niveau 2: (ESC Paris)  Coach en entreprise certifié RNCP niveau 2: (ESC Paris)</p> <p><b>Déroulé de l'atelier</b></p> <p><b>Atelier initiation</b></p> <p>Travailler sur la respiration, le stress, la fatigue, la douleur liés à la maladie. Se recentrer sur les différentes parties du corps comme le système digestif.</p>
<p><b>Conférence-débat l'après-midi</b></p>	<p><b>« Mieux vivre mon alimentation avec une MICI »</b></p> <p><b>14h à 16H</b></p> <p>Informé et favoriser le partage d'expérience des participants notamment sur les Fake news ou régimes alimentaire mais aussi sur son rapport à l'alimentation avec une MICI.  Sensibiliser sur le plaisir de manger même avec une MICI.</p>

	<p><b>La conférence-débat serait animée par notre référente diététicienne Doriane Cotel, le Pr Hugot, chef de service de gastroentérologie à l'hôpital Robert Debré et notre psychologue, Alexandra Can.</b></p> <p>Déroulé :</p> <p>1. La place de l'alimentation dans les MICI</p> <p>Doriane Cotel , Diététicienne référente de l'afa en national et formatrice à l'accompagnement des patients MICI pour les professionnels de la nutrition (<a href="http://www.doriane-dieteticienne.fr/?q=la-dieteticienne">http://www.doriane-dieteticienne.fr/?q=la-dieteticienne</a> )</p> <p>Pr Hugot et Alexandra Can (psychologue afa, en attente de réponse) :</p> <p>Qu'attendons-nous de l'alimentation ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La place de l'alimentation dans les MICI :</li> </ul> <p>Informations générales</p> <p>S'alimenter aux différentes périodes de ma vie et de ma maladie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les régimes : leur intérêt ou non-intérêt</li> <li>• S'alimenter dans différents environnements sociaux : en famille, en société, au travail, selon son lieu de vie</li> </ul> <p>2. Les enjeux et représentations de l'alimentation</p> <p>Alexandra Can, Pr Hugot, Doriane Cotel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comment je vis mon alimentation au quotidien ?</li> <li>- Cette envie de contrôler l'incontrôlable dans mon alimentation</li> </ul> <p>Moments d'échanges avec les participants</p>
<b>Lieu</b>	Cité de la Santé, Cité des Sciences, La Villette, Paris 19ème

: