

**SANTÉ  
VOUS  
BIEN À** | **BEZIT  
YAC'H  
E**

**BREST**

Mieux vaut prévenir  
que guérir

**Ateliers des Capucins**

15 mars 2025 de 10h à 17h

Entrée libre  
et gratuite

**CONFÉRENCES** - Auditorium des Capucins

+ 10h15 - 12h15 : ♿ 50 ANS DE LA LOI VEIL,  
un combat, une victoire, un droit à défendre !  
Table ronde sur l'avortement avec sociologues,  
militantes, professionnels de santé

+ 12h45 - 13h30 : **MUSIQUE**  
Concert des Gardes-Fous

+ 14h00 - 15h30 : ♿ **SANTÉ MENTALE**  
Pièce de théâtre « Psychose ou chose psy » avec  
Baptiste Gaubert et Margaux Dartevelle, suivie  
d'un débat animé par Espas Dezordr

+ 16h00 - 17h30 : ♿ **NATURE ET SANTÉ**  
Cultiver sa santé au jardin - Documentaire de  
« Binettes contre Anxiolytiques » de Cécile Favier,  
suivie d'un débat et d'un partage d'expérience  
animés par Vert le Jardin

**MÉDIATHÈQUE**

+ **MINI-CONFÉRENCES**

- Au secours, je mange mes émotions
- Le plaisir gustatif au service de l'équilibre alimentaire
- Peut-on choisir son poids ?
- Les troubles dys : un handicap et une force

+ **ATELIER DE SOPHROLOGIE ET CONTES**

+ **EXPOSITION SUR LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES**

**LES INSOLITES**

- + Ateliers méditation

**FAIRE  
SOLIDARITÉS  
À BREST**



**Accès**

tramway ligne A  
bus ligne 4

téléphérique : arrêt Capucins

[www.sante-brest.net](http://www.sante-brest.net)

## PLACE DES MACHINES

### Comment suis-je dans ma tête, dans mon cœur, dans mon corps ?

- + Fresque collaborative
- + Jeu « Dominos à gogo »
- + Échelle des possibles : bien dans son alimentation, bien dans sa tête
- + Premiers Secours en Santé Mentale
- + Atelier-jeu : perceptions, flexibilité mentale et comment ça va aujourd'hui ?
- + Pratique de Qi Gong
- + Escape game en santé mentale
- + Jeu de cartes : mythes et réalité en santé mentale
- + Immersion sensorielle en milieu naturel
- + Atelier sur les idées reçues autour du suicide

### J'agis dans la maison santé : je mange, je bouge, je respire, je dors

- + Alimentation saine et durable : ateliers, jeux, démonstrations et dégustations
- + Activités physiques : chez soi, adaptées à sa pathologie, parcours d'équilibre, parcours de motricité, rugby adapté, pickleball, tests de condition physique, échauffement au jardin
- + Brossage des dents
- + Fresque des Possibles
- + Mon sommeil
- + Sensibilisation aux biocides
- + Fabrication de produits ménagers

### Je me dépiste, je vis en confiance vis-à-vis de moi et des autres

- + Prévention et sensibilisation aux dépistages des cancers et auto-examen
- + Sensibilisation et dépistage des maladies rénales
- + Information et dépistage des Infections Sexuellement Transmissibles
- + Dépistage en endocrinologie - diabète
- + « Breizh Dépist »
- + Colon Tour
- + Test de souffle et détection de maladies respiratoires
- + Dépistage cardiovasculaire
- + Dépistage visuel

### Je défends mes droits et j'accède aux soins

- + Accompagnement de l'Assurance Maladie
- + Présentation de « Madéo »
- + Jeu de l'oie santé - précarité
- + Exposition grande précarité

### Je me forme, je m'engage, je sauve des vies

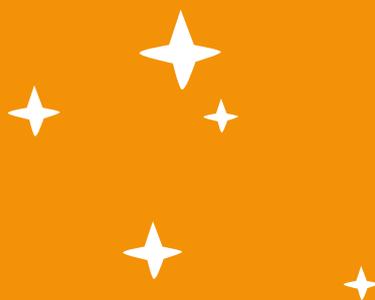
- + Sensibilisation au don d'organes et de tissus
- + Forum des métiers du médico-social
- + Jeu de l'oie géant sur la prévention
- + Éducation Thérapeutique du Patient
- + Gestes qui sauvent pour adultes et enfants
- + Présentation de l'application « Sauv'Life »
- + Casque de réalité virtuelle

### Je cultive une vie affective et sexuelle respectueuse de moi-même et des autres

- + Santé des femmes et endométriose
- + Escape game sur les violences conjugales
- + Espace d'échanges queer et féministe
- + Podcast sur la séropositivité
- + Contraception

### Je gère mon bien-être, je maîtrise mes consommations

- + Roue géante de la prévention
- + Simulateur d'alcoolémie
- + Quizz sur les addictions
- + Lunettes et parcours : simulation sous l'influence
- + Bar festif



### Journée organisée par le service promotion de la santé - Ville de Brest en collaboration avec :

3114 • Addictions Alcool Vie Libre • Addictions France • AIDES • Al'v'héol • APASociation • Appui Santé Nord Finistère • Association Française des Diabétiques du Finistère [AFD29] • Association Française des Polyarthritiques et des Rhumatismes Inflammatoires Chroniques [AFPric] • Association des Urémiques chroniques de Bretagne [AUB Santé] • Association pour le Don d'Organes et de Tissus humains [France ADOT 29] • ATD Quart-Monde • Aux Goûts du Jour • A vos soins • Breizh Dépist du CHU de Brest • Brest Bretagne Rugby • Caisse Primaire d'Assurance Maladie du Finistère [CPAM 29] • Centre d'Enseignement des Soins d'Urgence du CHU de Brest [CESU] • Centre de Santé Sexuelle du CHU de Brest • Centre de Santé Sexuelle du CHU de Landerneau • Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie du CHU de Brest [CSAPA] • Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic du CHU de Brest [CeGIDD] • Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers [CRCDC] • Centre de Simulation en santé [CESIM] • Cœurs d'Aidants • Cœur et Santé • Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Brest Santé Océane [CPTS] • Défi Santé Nutrition • Département de Prévention en Santé de l'UFR Médecine et Sciences de la Santé • Dialogue Ouvert • Education Thérapeutique du Patient [ETP29] • EndoBreizh • Espas Dezordr • FédéB • Fondation Ildys • France Alzheimer • France AVC29 • France Rein Léon • Garde-Fous du CHU de Landerneau • Groupe d'Entraide Mutuelle Au Petit Grain • Groupe d'Entraide Mutuelle Kéréon • Groupe d'Entraide Mutuelle La Boussole • Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids [GROS] • Hôpital d'Instruction des Armées Clermont Tonnerre [HIA] • Innoveo du CHU de Brest • Institut de Formation des Professionnels de Santé [IFPS] • Institut de formation au Travail Educatif et Social [ITES] • Kaléi • Laboratoire des Sciences et Techniques de l'information et de la Communication et de la Connaissance [Lab-STICC] • Le Lieu-Dit • Les Insolites • Ligue Contre le Cancer • Lycée Estran Fénelon • Maison de l'Agriculture Biologique du Finistère [MAB 29] • Médiathèque François Mitterrand - des Capucins • Mental'O • Mutualité Française Bretagne • NEOS • Passages • PIMMS Médiation • Planning Familial • Pôle Métropolitain du Pays de Brest • Priscilla Chazel • Re-sentir • Respire et Bouge • Rêves de clown • SAMU du CHU de Brest • Sauv'Life • Sentier vous bien • Service de Diabétologie, Endocrinologie et Maladies métaboliques du CHU de Brest • Service Expert de Lutte contre les Hépatites Virales [SELVH] • Service Santé des Etudiants de l'Université Bretagne Occidentale • Service Sport Nautisme de la Ville de Brest • Siel Bleu • Syno'psy • Union Française des Oeuvres Laïques d'Education Physique [UFOLEP] • Unité de Formation et de Recherche en Maïeutique de Brest • Unité de Formation et de Recherche en Odontologie de Brest • Unité Transversale d'Education du Patient [UTEP] • UNAFAM • Université Bretagne Occidentale [UBO] • Vert le Jardin