

SANTÉ

Semaine de la santé : le bien-être sous toutes ses facettes !

Mis en ligne le **mercredi 06 novembre 2019**

La semaine de la santé (25 novembre-1er décembre) aborde cette année des thèmes chers aux habitants puisqu'ils sont à l'origine de ce programme : l'alimentation, le bien-être et la santé sexuelle. Le plateau promet d'être varié !



Un *escape game* « Subsistance », un spectacle inspiré du vécu, des ateliers, des découvertes, un lundi de la santé sur le manger vrai... Le service santé de la ville de Brest et ses partenaires ont concocté un programme ouvert sur le bien-être, la discussion et le partage.

Le [lundi de la santé](#) du 25 novembre ouvrira [cette semaine de la santé](#) sur une préoccupation majeure de chacune et chacun : « *Mangeons vrai pour protéger notre planète et notre santé : halte aux aliments ultra-transformés !* ».

Plus naturel, varié et sain

Menée par le nutritionniste Anthony Fardet, la conférence fera état de l'impact sur la santé de ces aliments décomposés pour être recomposés artificiellement. « *Cette question est au cœur de nos réflexions à Brest, précise Isabelle Melscoët, adjointe au maire en charge de la santé. Elle s'inscrit dans le [projet alimentaire métropolitain](#). C'est pourquoi nous faisons intervenir un nutritionniste, qui a écrit sur le sujet.* »

Aujourd'hui « *le consommateur n'aborde plus sa manière de manger sous l'angle moins salé, moins sucré et moins gras, explique Anthony Fardet, mais réclame du « plus naturel, plus varié, plus sain ».* **Nous comprenons que l'alimentaire est une donc question globale (approche holistique), qui inclut non seulement notre santé, mais aussi l'environnement, le bien-être animal, la juste rémunération des producteurs...** » Cela signifie-t-il cuisiner plus ? « *Pas forcément, répond le nutritionniste, mais peut-être faut-il considérer le vrai prix des aliments que l'on ingère trois fois par jour, pour retrouver une façon saine de manger. Et c'est très simple !* »

Une "Nutrinavette" dans les quartiers

Pour en rendre compte, une « nutrinavette » se rendra dans les quartiers de Bellevue, Europe, Quatre-Moulins. Réalisée par une scénographe, avec l'appui de la Recyclerie et du CCAS, **cette caravane propose un jeu de science-fiction aux adultes (escape game)**, pour faire prendre conscience de l'impact de l'alimentation sur les maladies chroniques par exemple. « *Nous souhaitons pouvoir décliner ce jeu pour les enfants,* explique Sabine Kerros, en charge du service santé. *La nutrinavette a pour mission de poursuivre ses tournées sur Brest à l'année.* »

Santé sexuelle : un spectacle conté par des habitants

Le 1er décembre, choix a été fait de parler des actions contre le Sida, les MST et les hépatites dans le thème plus global de la santé sexuelle, initiative régionale. A cette occasion, l'association de spectacles radiophoniques Oufipo, le collectif Sida Brest, Corevih Bretagne et Longueur d'ondes feront monter des habitants sur scène. **Chacune et chacun racontera un pan de sa vie. Annoncer une séropositivité, faire son coming out, résister la pression du groupe...** Autant de thèmes travaillés avec des journalistes pour être racontés, de 16h à 17h30 à l'auditorium des Capucins, en parallèle du village associatif qui s'installe dans les ateliers. Une tournée bretonne s'ensuivra, avec les habitants.



A noter, dans ce riche programme, que les douleurs chroniques feront l'objet d'une autre conférence, avec la Mutualité française, le 26 novembre, à 18h30 au Mac-Orlan, suivie d'ateliers pour tenter de vivre avec, sans recours aux traitements médicamenteux.

www.brest.fr/vivre-ensemble-a-tous-ages/sante/la-semaine-de-la-sante-2003.html

Partager cet article

-  Facebook
-  Twitter
-  E-Mail
-  Viadeo
-  LinkedIn
-  Pinterest



 RETOUR À LA LISTE



Brest
MÉTROPOLE & VILLE

24, rue Coat-ar-Guéven - CS 73826
29238 BREST CEDEX 2
Tel. : 02 98 33 50 50
www.brest.fr

Accueil téléphonique :
02 98 33 50 50
Lundi au Vendredi : 8h-18h
Samedi : 8h30-12h30

HOTEL DE VILLE DE BREST

2, rue Frézier - CS 63834
29238 Brest cedex 2
Tel. : 02 98 00 80 80
www.brest.fr

Accueil téléphonique :
02 98 00 80 80
Lundi au Vendredi : 8h-18h
Samedi : 8h30-12h30