

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

BREST

**Mieux vaut prévenir
que guérir**

**Animations,
Dépistages,
Métiers
de la santé,
Conférences...**

Ateliers des Capucins

15 mars 2025 de 10h à 17h

Entrée libre et gratuite, tout public

Imaginé à partir des Journées Bien-être mises en œuvre dans les quartiers, la Ville de Brest organise pour la première fois un grand temps fort de la prévention, en direction de l'ensemble des habitant.e.s, à tous les âges et dans toutes les situations de la vie.

Près d'une centaine d'associations, d'institutions et de centres de formation ont participé à la construction de cette journée, pour faire connaître leurs missions, transmettre informations de santé et bonnes habitudes de vie, proposer des dépistages et faire connaître les filières et les métiers de la santé.

La transition du tout curatif vers le préventif est devenue un enjeu de société majeur dans le contexte des difficultés du système de santé et d'accès aux soins que nous connaissons.

Couvrant l'ensemble des thématiques de santé, plus de 90 animations gratuites, accessibles, ludiques et participatives seront proposées par près de 300 bénévoles, patient.e.s expert.e.s, professionnel.le.s de santé, étudiant.e.s.



FRAGAN VALENTIN-LEMÉNI

Adjoint au maire en charge de la promotion de la santé physique et psychique et de la réduction des inégalités de santé

Evit ar wech kentañ emañ Ti-kêr Brest oc'h aozañ ur mare bras a bouez, empentet diwar an Devezhioù Aeza-mant lakaet war-sav er c'harterioù, graet evit an holl dud a zo o chom Brest, forzh pe oad e vefent ha ne vern e peseurt plegenn e vefent en o buhez.

Tost ur c'hant bennak a gevredigezhioù, a ensavadurioù hag a greizennoù stummañ o deus kemeret perzh en devezh-se, evit lakaat anavezout o c'hefridioù, skignañ titouroù diwar-benn ar yec'hed hag ar boazioù mat er vuhez, evit kinnig abadennoù dinoñ ha lakaat anavezout micherioù ar yec'hed.

Eus prederioù kurañ hepken war-zu an dizarbenn zo deuet da vezañ un dra a bouez bras evit ar gevredigezh pa'z eo erru diaes an traoù e reizhiad ar yec'hed, ha diaes d'an dud bezañ sognet, evel ma ouzomp-holl.

En tu all da 75 abaden diwar-benn an holl demoù a denn d'ar yec'hed, digoust, digor d'an holl, dudius ha lec'h ma vo lakaet an dud da gemer perzh, a vo kinniget gant tost da 300 den, en o zouez tud a-youl-vat, klañvourien ha klañvourezed, arbennigourien hag arbennigourezed, michereien ha micherezed ar yec'hed, studierien ha studierezed.



FRAGAN VALENTIN-LEMÉNI

Eilmaer karget da gas ar yec'hed korf ha spered war-raok ha da zigreskiñ an digevatalderioù a-fet yec'hed

Programmation

À L'AUDITORIUM DE LA MÉDIATHÈQUE

+ 10h15 – 12h15 + 50 ANS DE LA LOI VEIL

Table ronde : Droit à l'avortement : un combat, une victoire, un droit à défendre  

Le 50^{ème} anniversaire de la loi Veil permet de retracer les combats qui ont mené à la légalisation de l'avortement en France. Le 17 janvier 1975 résonne comme une victoire pour la santé publique et les droits des femmes mais la mobilisation se poursuit en France, en Europe et à l'international pour défendre le droit à l'avortement et garantir un égal accès aux soins pour les femmes qui choisissent d'interrompre une grossesse non désirée.

INTERVENANTS

Lucile Ruault, sociologue chargée de recherche CNRS au Cermes3 • Marie Mathieu, sociologue à l'IRISSO et chercheuse associée au Cermes3 et au Cresppa-CSU • Véronique Sehier, militante au planning familial, référente du groupe de lutte contre les mouvements anti-choix • Danielle Gaudry, gynécologue, militante au planning familial et au sein du collectif « Avortement en Europe : les femmes décident » • Karine Morcel, cheffe de service de gynécologie-obstétrique du CHU de Brest • Florence Hemon, médecin, directrice du centre de santé sexuelle – sexologue, Hôpital Morvan – CHRU Brest • Gauthier Lannuzel, sage-femme libérale, Brest

TABLE RONDE ANIMÉE PAR Ronan Guennoc

Pré-inscription possible du 6 au 13 mars à midi dans la limite de 180 personnes : 02 98 00 80 80 ou sur brest.fr Agenda

+ 12h45 – 13h30 + SANTÉ MENTALE

Concert : Garde-Fous 

« Le Groupe Les Garde-Fous rassemble soignants et soignés de l'association Treizerien d'aide à la santé mentale de Landerneau. Un crew, un collectif, un clan, peut-être un peu hirsute et hétéroclite mais au final fascinant. Les Garde-Fous sont magiques, car ils sont comme des funambules sur le fil d'un rasoir. »

LIMITÉ À 180 PERSONNES

+ 14h – 15h30 + SANTÉ MENTALE

Spectacle – débat : Pièce de théâtre « Psychose ou chose psy » 

« Psychose ou chose Psy est une invitation dans un délire au sein d'une unité psychiatrique aux personnages loufoques mais bien réels. Une exploration drôle et tendre des recoins de soi-même qu'on a tendance à taire mais qu'on apprend parfois à dire. Un voyage aussi pour ne pas oublier que la folie tient toujours du regard d'autrui. »

PIÈCE DE Baptiste Gaubert et Margaux Dartevelle

ANIMATION PORTÉE PAR Espas Dezordr

LIMITÉ À 180 PERSONNES

+ 16h – 17h30 + SANTÉ ET NATURE

Ciné-débat : Cultiver sa santé au jardin - Diffusion du film « Binettes contre Anxiolytiques » 

« Binettes contre anxiolytiques récolte le ressenti des usagers et encadrants de trois expériences de terrain dans la région Grand-Est (jardin thérapeutique en maison de retraite hospitalière, lieu de réinsertion par l'horticulture, école du dehors en milieu scolaire) et montre à quel point ce « soin gratuit pour tous », véritable enjeu de santé publique, est une clef essentielle pour la construction de sociétés plus apaisées et coopératives. »

RÉALISÉ ET ÉCRIT PAR Cécile Favier, présente à l'occasion de cette diffusion

DISCUSSION ET PARTAGE D'EXPÉRIENCES ANIMÉ PAR Vert le Jardin

LIMITÉ À 180 PERSONNES



Programmation

DANS LA MÉDIATHÈQUE FRANÇOIS MITTERRAND-LES CAPUCINS

ESPACE ATELIERS CONFÉRENCE

Dès 14 ans

1^{er} étage à droite – mezzanine

+ 10h30 – 11h15 MINI-CONFÉRENCE

Au secours, je mange mes émotions
ANIMÉE PAR association G.R.O.S.
LIMITÉ À 20 PERSONNES

+ 11h30 – 12h15 TABLE RONDE

Au cœur du soins, émotions et vécus
ANIMÉE PAR Dialogue Ouvert
LIMITÉ À 20 PERSONNES

+ 14h – 14h30 MINI-CONFÉRENCE

**Approche corporelle en nature
pour la santé préventive**
ANIMÉE PAR Sentier-vous bien
LIMITÉ À 20 PERSONNES

+ 14H45 – 15H30 MINI-CONFÉRENCE

**Le plaisir gustatif au service
de l'équilibre alimentaire**
ANIMÉE PAR association G.R.O.S.
LIMITÉ À 20 PERSONNES

+ 15H45 – 16H30 MINI-CONFÉRENCE

Peut-on choisir son poids ?
ANIMÉE PAR association G.R.O.S.
LIMITÉ À 20 PERSONNES

PETIT STUDIO Tout public

1^{er} étage à gauche – mezzanine

+ 14h – 16h
**Les troubles dys : un handicap
et une force**
ANIMÉE PAR Kaléi
LIMITÉ À 20 PERSONNES

ESPACE ENFANT De 3 à 6 ans

Rez-de-chaussée – au fond à gauche

+ 10h30 – 11h15
**Atelier de sophrologie et contes
autour des émotions pour les enfants**
ANIMÉ PAR France AVC 29
LIMITÉ À 8 ENFANTS
POUR L'ACTIVITÉ, PRÉSENCE OBLIGATOIRE
D'UN RESPONSABLE LÉGAL

+ 16h – 16h45
**Atelier de sophrologie et contes
autour des émotions pour les enfants**
ANIMÉ PAR France AVC 29
LIMITÉ À 8 ENFANTS
POUR L'ACTIVITÉ, PRÉSENCE OBLIGATOIRE
D'UN RESPONSABLE LÉGAL

ESPACE EXPOSITION Tout public

1^{er} étage – passerelle mezzanine

+ 10h – 17h
**La santé mentale des jeunes
en 8 illustrations**
EXPOSITION PORTÉE PAR
Mutualité Française Bretagne
EN ACCÈS LIBRE

Programmation

AUX INSOLITES

+ 11h – 11h45
**ATELIER-DÉCOUVERTE
MÉDITATION**
ANIMÉ PAR Re-sentir
LIMITÉ À 25 PERSONNES

+ 15h45 – 16h30
**ATELIER-DÉCOUVERTE
MÉDITATION**
ANIMÉ PAR Re-sentir
LIMITÉ À 25 PERSONNES

Programmation

À L'AUDITORIUM DE LA MÉDIATHÈQUE FRANÇOIS MITTERRAND- LES CAPUCINS

**14 mars 2025
18h30 – 20h30
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

**Conférence Sport Santé co-organisée
par le Brest Urban Trail
et la Maison Sport Santé de Brest**

INTERVENANTS

- + **Pr François Carré**
cardiologue et médecin du sport
spécialiste de l'activité physique adaptée
- + **2 éducateurs en activité physique adaptée**
du centre de rééducation Perharidy à Roscoff
- + **Olivier Rabin**
coordinateur Maison Sport Santé
- + **Jérôme Charron**
fidèle participant au Brest Urban Trail
depuis ses débuts et atteint de
mucoviscidose
- + **Sandra Hamon**
participante du Brest Urban Trail
et atteinte de mucoviscidose

CONFÉRENCE PORTÉE PAR
Brest Urban Trail

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
<https://bresturbantrail.fr/contact/>
LIMITÉ À 180 PERSONNES

LES ESPACES

DE LA PLACE DES MACHINES

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

ACTIONS EN CONTINU SUR LA JOURNÉE

- + **Prévention et sensibilisation aux dépistages des cancers et auto-examen** – CRCDC
- + **Testez vos connaissances sur les cancers avec notre borne interactive**
Ligue Contre le Cancer
- + **Sensibilisation et dépistage des maladies du rein**
France Rein Léon, AUB Santé
- + **Roue de la prévention sur les dépistages des cancers**
CPAM
- + **Présentation du CeGIDD et dépistage des Infections Sexuellement Transmissibles (IST)**
CHU Brest, SELVH
- + **Action de dépistage en endocrinologie et diabète** – AFD29, CHU Brest
- + **Questionnaire « Breizh Dépist », dépistage du cancer des poumons**
CHU Brest
- + **Colon Tour**
CRCDC, Ligue Contre le Cancer
- + **Test cardiovasculaire et prise de tension** – Aliv'héol, Cœur et Santé
- + **Dépistage visuel** – Aliv'héol, A vos soins
- + **Test de souffle et détection de maladies respiratoires**
CPTS, Respire et Bouge

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

Dans la maison

ACTIONS EN CONTINU SUR LA JOURNÉE

- + **Défi cuisine : ouvrez les portes d'une alimentation saine et durable**
Défi Santé Nutrition
- + **Les clés pour bien manger**
Aux Goûts du Jour
- + **Démonstration et dégustation de recettes saines et durables**
Aux Goûts du Jour
- + **Escape Game « Subsistance »**
Maison de l'Agriculture Biologique
- + **Le Baratin : espace de dégustation de boissons saines et responsables**
Vert le Jardin
- + **Fresque des Possibles : se nourrir et se déplacer**
Le Lieu-Dit
- + **Défi salon : bouger plus pour se sentir mieux**
Défi Santé Nutrition
- + **Animation sur le brossage des dents**
UFR d'Odontologie
- + **Dans les coulisses du sommeil**
Défi Santé Nutrition
- + **Fabrication de produits ménagers et sensibilisation aux biocides**
Mutualité Française Bretagne

ACTIONS PONCTUELLES

- + **11h30 – 12h30**
Dégustation en pleine conscience de boissons saines et durables
France AVC 29 en partenariat avec Vert le Jardin
LIMITÉ À 12 PERSONNES
- + **14h – 15h**
Dégustation en pleine conscience de boissons saines et durables
France AVC 29 en partenariat avec Vert le Jardin
LIMITÉ À 12 PERSONNES
- + **15h – 15h45**
Atelier cardio au salon et renforcement musculaire au salon
par Défi Santé Nutrition
LIMITÉ À 10 PERSONNES
- + **16h – 16h45**
Atelier étirement / bien-être au salon
par Défi Santé Nutrition
LIMITÉ À 10 PERSONNES

Dans le jardin

ACTIONS EN CONTINU SUR LA JOURNÉE

- + **Parcours d'équilibre** – Siel Bleu
- + **Parcours de motricité pour les 0 – 3 ans**
Ville de Brest, service sport et natisme
AVEC LA PRÉSENCE OBLIGATOIRE D'UN RESPONSABLE LÉGAL
- + **Initiation au pickleball** – UFOLEP
- + **Test de condition physique** – UFOLEP, NEOS
- + **Activité physique et rhumatisme : risqué ou bénéfique ?** – AFPréc, Siel Bleu
- + **Présentation du rugby adapté**
Brest Bretagne Rugby

ACTIONS PONCTUELLES

- + **10h30 – 11h15**
Ateliers autour de l'activité physique adaptée
Siel Bleu
LIMITÉ À 15 PERSONNES
- + **11h15 – 11h45**
Atelier d'échauffement au jardin réservé public senior
Vert le Jardin, Défi Santé Nutrition
LIMITÉ À 15 PERSONNES
- + **13h - 13h45**
Atelier rugby adapté
Brest Bretagne Rugby
LIMITÉ À 15 PERSONNES
- + **13h45 – 14h15**
Atelier d'échauffement au jardin pour tout public
Vert le Jardin, Défi Santé Nutrition
LIMITÉ À 15 PERSONNES
- + **13h45 – 14h30**
Atelier d'échauffement et renforcement musculaire pour tout public
Défi Santé Nutrition
LIMITÉ À 15 PERSONNES
- + **14h30 – 15h15**
Ateliers autour de l'activité physique adaptée et rhumatismes
Siel Bleu, AFPréc
LIMITÉ À 15 PERSONNES
- + **15h15 – 16h**
Atelier rugby adapté
Brest Bretagne Rugby
LIMITÉ À 15 PERSONNES
- + **16h - 16h45**
Atelier Pilates
APAssociation
LIMITÉ À 15 PERSONNES

LES ESPACES

DE LA PLACE

DES MACHINES



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

ACTIONS EN CONTINU SUR LA JOURNÉE

- + **Action sur l'endométriose**
CHU Brest, Endobreizh
- + **Espace de jeux sur la santé sexuelle et affective** – Planning Familial de Brest
- + **Serious Escape game sur les violences conjugales** – CESIM Santé
- + **Espace d'échanges queer et féministe**
Passages, AIDES
- + **Podcasts et témoignages sur la séropositivité** – AIDES
- + **Contraception** – UFR de Maïeutique
- + **Prev'pong sur le dépistage des Infections Sexuellement transmissibles et la contraception** – CPAM

ACTIONS PONCTUELLES

- + **13h – 17h**
Présentation du Centre de Santé Sexuelle – CHU Brest
- + **13h30 – 17h**
Échanges autour de l'avortement
Planning Familial

Je gère mon bien-être, je maîtrise mes consommations

ACTIONS EN CONTINU SUR LA JOURNÉE

- + **Roue de la prévention**
- + **Simulateur courbe d'alcoolémie**
- + **Quizz sur les addictions**
- + **Bar : faire la fête sans alcool**
- + **Lunettes et parcours simulation sous influence**

L'ensemble des animations sont portées par : CSAPA (CHU Brest), Addictions alcool vie libre, Addictions France, et un patient partenaire

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

ACTIONS EN CONTINU SUR LA JOURNÉE

- + **Quizz en santé mentale** – FédéB
- + **Fresque collaborative en santé mentale** – Cœurs d'Aidants, UNAFAM, Dialogue Ouvert...
- + **Jeu dominos à gogo** – Mental'O
- + **Roue de la sensibilisation à la psychanalyse et à la conscience de soi** – Mental'O
- + **Qu'est-ce qui vous rend heureux ?**
Mental'O
- + **Échelle des possibles : bien dans son alimentation, bien dans son corps**
Association G.R.O.S.
- + **Échanges et rencontres autour de la santé mentale et l'association Espas Dezodr** – REV Bretagne
- + **Informations et sensibilisation autour de la formation aux premiers secours en santé mentale (PSSM)** – Service Santé des Etudiants de l'UBO, ITES

+ **Atelier-jeu : perceptions, flexibilité mentale et comment ça va aujourd'hui ?** – Re-sentir

+ **Pratique de Qi Gong** – Re-sentir

+ **Quizz sur les idées reçues autour du suicide** – 3114

+ **Jeu de cartes mythes et réalité sur la santé mentale**
Mutualité Française Bretagne

ACTIONS PONCTUELLES

+ **10h30 – 12h**
Immersion sensorielle en milieu naturel
Sentier vous bien
LIMITÉ À 8 PERSONNES

+ **15h – 16h30**
Immersion sensorielle en milieu naturel
Sentier vous bien
LIMITÉ À 8 PERSONNES

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

ACTIONS EN CONTINU SUR LA JOURNÉE

- + **Sensibilisation au don d'organes et de tissus humains** – France ADOT29
- + **Métiers du médico-social : présentation et accès aux formations**
UBO, Lycée Estran Fénélon, IFPS, ITES
- + **Jeu de l'oie géant sur la prévention**
Service de santé des étudiants - UBO
- + **Sensibilisation auprès des jeunes sur l'engagement** – FédéB
- + **Présentation de l'éducation thérapeutique du patient**
UTEF, ETP29, Patients Partenaïres
- + **Engagement et recrutement des adhérents projets radiophoniques**
GEM Au Petit Grain, GEM Kéréon, GEM La Boussole

+ **Gestes qui sauvent : les 1^{er} secours**
HIA, CHU Brest

+ **S'engager** – HIA, FédéB

+ **Présentation du Centre d'Enseignement des Soins d'Urgence (CESU)**
CHU Brest

+ **Dispositif « Sauv'Life » : présentation et informations sur l'application**
CHU Brest

+ **Gestes de premiers secours pour les 3-6 ans** – Priscilla Chazel

+ **Atelier Réalité Virtuelle et Psychologie cognitive**
Lab-STICC de l'UBO

+ **Informations et mobilisation**
Rêves de clown

+ **Présentation du fonds de dotation du CHU de Brest** – INNOVEO

Je défends mes droits et j'accès aux soins

ACTIONS EN CONTINU SUR LA JOURNÉE

- + **Accompagnement à la création du dossier, au compte Ameli, à Mon Espace Santé**
CPAM, PIMMS
- + **Présentation de l'annuaire des professionnels de santé « Madéo »**
Appui Santé Nord Finistère
- + **Jeu de l'oie santé-précarité**
ATD Quart-Monde
- + **Exposition sur les idées reçues sur la grande pauvreté**
ATD Quart-Monde
- + **Informations et promotion de la recherche en radiothérapie**
APRO 29

ATELIERS DES CAPUCINS

PLACE DES MACHINES



Organisé par la ville de Brest, service promotion de la santé.

En collaboration avec :

3114 • Addictions Alcool Vie Libre • Addictions France • AIDES • Alv'héol • APASociation • Appui Santé Nord Finistère • Association de Promotion de la Radiothérapie Oncologie du Finistère [APRO29] • 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 Les 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 Dezodr • 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 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 - Les 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 Diabétoologie, 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 Œuvres 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] • Union Nationale des Familles et Amis de Malades psychiques [UNAFAM] • Université Bretagne Occidentale [UBO] • Vert le Jardin

✦ CONTACT ET INFORMATIONS

02 98 00 84 80 ou promotion-sante@mairie-brest.fr