

# Forum Bien-être - 4ème Edition



Le forum "bien être" propose des ateliers et stands pour l'ensemble de la communauté, personnel, étudiants. Cette journée a pour but de vous faire connaître toutes les ressources de l'université et de son environnement proche pour vous aider à un meilleur équilibre dans votre vie quotidienne.

## Date(s)

le 10 octobre 2019

de 11h à 16h

## Lieu(x)

Bâtiment CSU (Centre sportif), Bâtiment S (Alice Milliat)  
Université Paris Nanterre

[Plan d'accès](#)

## RELAXATION :

- **méditation** : informations sur un stand
- **Séances d'ostéopathie** : de 11h à 16h, prise de rendez vous sur place
- **shiatsu** : 6 ateliers de shiatsu vous sont proposés. Les inscriptions se feront sur place
- **Sophrologie**
- **cohérence cardiaque** : exercices de respiration de 30 à 40 minutes par petits groupes

## ACTIVITE PHYSIQUE, SPORT ET SANTE :

- **Parcours santé** : réveil musculaire, footing léger sur la piste d'athlétisme, étirements, activation posturale à 13h durée 30 mn (Préinscription à l'accueil du SUAPS à partir du lundi 7 octobre)
- **Conférence avec le professeur Fawzi Kadi, université de Örebro (Suède) à 14h bâtiment (S) Alice Milliat**: "Importance de l'activité physique comme facteur de bien être et de prévention du diabète, de l'obésité et des maladies cardio-vasculaires : effet de l'âge et du régime alimentaire".

*En progression régulière à l'échelle mondiale, de nombreuses pathologies chroniques telles que l'obésité, le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires sont actuellement une préoccupation majeure en termes de santé publique. A cet effet, la présence d'une inflammation systémique de bas grade associée à un syndrome métabolique, désignant un ensemble d'altérations métaboliques comprenant l'obésité abdominale, l'hypertriglycéridémie, l'hypertension artérielle, un HDL-cholestérol bas et une glycémie élevée, contribuent au développement de maladies chroniques. A cet effet, les habitudes d'activités physiques et d'alimentation,*

profondément altérées durant le dernier siècle (sédentarité, travail sur écran, moyen de transport, urbanisation, abondance nutritionnelle), sont des éléments modulables sur lesquels les efforts de santé publique doivent se concentrer.

La présente contribution orale a pour objectif la présentation des travaux récents effectués au laboratoire du métabolisme, de l'inflammation et l'activité physique à l'université d'Örebro (Suède), consacrés à l'élucidation du rôle de l'activité physique et des régimes alimentaires dans la régulation des facteurs métaboliques et inflammatoires associés au risque de développement des maladies chroniques.

- **Atelier condition physique animé par les STAPS** avec un suivi personnalisé
- **Stands animés par le SUAPS** : présentation des activités
- **Articles de sport** présentés par le **service communication** de l'université

## ALIMENTATION:

- **Déjeuner**: menu "bien être" restaurant du **CROUS** "La terrasse" [lien interne](#)
- **Diététicienne** :calcul de l'indice de masse corporelle, bilan alimentaire et conseils personnalisés, conseils pour bien manger sans se ruiner, ni passer des heures en cuisine.
- **Stand alimentation et équilibre biodynamique** :avec le **SUAPS**

## SOMMEIL

- **Stand** : échanges avec la **mutuelle HEYME**

## CREATIVITE

- Jonglage
- Mandala, atelier d'écriture avec le **SUMP**
- **stand**avec brochures du **ACA<sup>2</sup>**

## ENVIRONNEMENT

- **Stand**avec la **MGEN** : atelier de produits cosmétiques et d'entretien sans pesticide

### Partenaires :

**SUMP** :Service universitaire de médecine préventive

**SUAPS** : Service universitaire des activités physiques et sportives

**UFR STAPS** :Sciences et techniques des activités physiques et sportives

**ACA<sup>2</sup>** :Action Culturelle et Artistique/Animation du Campus et Associations

**ESPACE SANTE JEUNES**de la ville de Nanterre

**VILLE DE NANTERRE**

**CROUS**: Centre régional des oeuvres universitaires et sociales

**MGEN** :Mutuelle Générale de l'Education Nationale

**HEYME** :Mutuelle étudiante, pôle prévention

### SERVICE COMMUNICATION

Mis à jour le 30 septembre 2019



## Contact :

Service universitaire de médecine préventive : [medecine.preventive@parisnanterre.fr](mailto:medecine.preventive@parisnanterre.fr)

## ▶ Fichier joint

[-SUMP-Forum\\_bien\\_etre-programme-affiche-A3-v02.jpg](#) (JPG, 352 Ko)

[terre.fr/nos-activites/nos-actualites/forum-bien-etre-4eme-edition-707185.kjsp?RH=15616343](http://terre.fr/nos-activites/nos-actualites/forum-bien-etre-4eme-edition-707185.kjsp?RH=15616343)