

CONFERENCES ET ANIMATIONS DU PARCOURS PREVENTION SANTE DU FORUM DES SENIORS ATLANTIQUE 2018

Espace Conférences

Espace Animations

Jeudi 22 novembre 2018

10h30-11h15 : Séance découverte du Yoga, par le DEPARTEMENT de LOIRE ATLANTIQUE

11h15-12h00 Prévention et dépistage des cancers

Dr Dominique BONNARD - Radiothérapeute.

On recense 385 000 cancers par an. Il n'y a pas *un* mais *des* cancers, avec des risques et des traitements différents. Les clés pour comprendre et les distinguer. La recherche progresse et les taux de guérison aussi. Un cancer découvert tôt la favorise. C'est pourquoi la prévention et les dépistages des cancers les plus fréquents (sein, poumon, colon, prostate...) sont essentiels.

12h15-13h00 Bien manger pour bien vieillir

Dr Guillaume ANDRE - Docteur en pharmacie et nutritionniste- ICES - INSTITUT CATHOLIQUE DE VENDEE

« Que ton alimentation soit ta première médecine » disait Hippocrate... Comment suivre ce précepte dans ma vie quotidienne ? Existe-t-il un régime anti-âge ? Doit-on modifier son alimentation plus on avance en âge ?

13h15-14h00 La mémoire : comment ne pas la perdre ou la retrouver

Dr François CHAMARD-BOIS – Médecin de Prévention -CENTRE DE PREVENTION BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO PAYS DE LA LOIRE

La mémoire est une fonction complexe qui peut s'altérer avec le temps. Quels sont les différents types de mémoire ? Comment fonctionne le processus de mémorisation ? Les facteurs de risque qui influencent notre performance cérébrale. Les moyens simples et efficaces de garder une bonne mémoire. La mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas !

13h30-14h15 : Comment réussir à arrêter de fumer

Dr Alain GUILLEMINOT - Pharmacien et Mme Fabienne DESNEAUX – Infirmière

Arrêter de fumer avec l'aide des pharmaciens et des infirmiers, c'est possible ! Quelles sont les étapes pour y parvenir ?

14h30-15h15: Bouger au quotidien par un éducateur sportif de l'UFOLEP – MGEN

14h15-15h00 Bien Vieillir - un beau programme

Pr Gilles BERRUT - Professeur de gérontologie, chef du service de médecine gériatrique du CHU de Nantes - Directeur scientifique du Gérontopole Pays de la Loire.

Nous avons toutes les chances de vieillir dans de bonnes conditions. Il suffit de suivre quelques règles simples, autour de trois mots clés : manger, bouger, parler. Découvrez tout ce qui contribue au bien-être, comment gérer les petits soucis qui surviennent... Suivez cette invitation à mieux vivre. A l'issue de la conférence signature de son nouveau livre « Les papys qui font BOOM »

14h30-15h15 : Bouger au quotidien

Éducateur sportif de l'UFOLEP – MGEN

15h15-16h00 Maladie d'Alzheimer : des traitements aux innovations thérapeutiques

Dr Claire BOUTOLEAU-BRETONNIERE – Neurologue- CENTRE MEMOIRE RESSOURCE ET RECHERCHE - CHU NANTES

La maladie d'Alzheimer est la première maladie de la mémoire en fréquence. Elle touche plus de 900 000 personnes en France et son incidence augmente avec l'âge. Un triple défi : scientifique, médical et social pour les pays industrialisés dont les populations vieillissent. Des traitements symptomatiques existent améliorant l'attention et la concentration. Leur efficacité modeste mais indéniable est incontestable. Parallèlement, au cours des 10 dernières années, la compréhension et le diagnostic de cette maladie ont été transformés par des découvertes majeures. De ces connaissances nouvelles naissent les innovations thérapeutiques qui constitueront peut-être les traitements de demain, suscitant un formidable espoir.

Vendredi 23 novembre 2018

10h30-11h15 : Le Glaucome

Dr Hélène BRESSON-DUMONT – Ophtalmologue

Qu'est-ce qu'un glaucome ? Les examens nécessaires au diagnostic et au suivi du glaucome. Comment bien les traiter ?

13h30-14h15 Les règles d'une bonne nutrition

Dr Guillaume ANDRE - Docteur en pharmacie et nutritionniste

« Que ton alimentation soit ta première médecine » disait Hippocrate... Comment suivre ce précepte dans ma vie quotidienne ? Existe-t-il un régime anti-âge ? Doit-on modifier son alimentation plus on avance en âge ?

14h30-15h15 Retrouver le sommeil naturel

Dr François CHAMARD-BOIS - Médecin de Prévention- CENTRE DE PREVENTION BIEN VIEILLIR AGIRC-ARRCO Pays de la Loire

Le sommeil évolue tout au long de la vie et reste un élément majeur de bien-être. Avec l'avancée en âge, sa qualité et sa durée se modifient et est très variable d'une personne à l'autre.

Quels sont les différents types de dormeurs, quels sont les facteurs qui influencent notre horloge biologique pour être en phase et optimiser un sommeil naturel ?

15h30-16h15 : Séance découverte du Yoga – DEPARTEMENT DE LOIRE ATLANTIQUE

16h30-17h15 : Test de la combinaison de simulation du vieillissement – ESPACE ET VIE

15h15-16h00 Le bon usage des médicaments

Dr Alain GUILLEMINOT – Président de l'Union Régionale des Pharmaciens des Pays de Loire et M. David GUILLET – Président de l'Union Régionale des Infirmiers Libéraux de Pays de Loire

Les médicaments sont là pour vous aider...mais ils ont parfois du mal à vivre ensemble. Le risque d'accidents médicamenteux augmente avec l'âge et avec le nombre de médicaments à prendre. Il est à l'origine de 128 000 admissions aux urgences chaque année. Et pourtant éviter ce risque est possible. Ces spécialistes viennent nous expliquer comment en suivant quelques règles simples.

16h15-17h00 Prévenir la dépression chez un proche

Dr Delphine PIOLET – Médecin-GERONTOPOLE PAYS DE LOIRE

La dépression chez les personnes âgées est une réalité fréquente qui cause de grandes souffrances. Pour y faire face, pour soi ou pour un proche, il faut la comprendre. Quelles en sont les causes. Quelles conséquences peuvent-elles avoir ? Comment reconnaître les signes de la dépression pour la prévenir et réagir ?

Samedi 24 novembre 2018

11h15-12h00 L'Arthrose : Comment la prévenir, la combattre

Mme Monique MONIER – Kinésithérapeute -KINE PREVENTION 44.

Qu'est-ce que l'arthrose ? Comment se manifeste-t-elle ? Les différentes formes de la douleur qu'elle engendre. Quelles conséquences ? Comment la prévenir et la combattre ?

11h30-12h15: Initiation aux Pilates par Valérie Ouvrard -Réseau OPALE

13h15-14h00 La prévention des chutes : des moyens simples- Mme Monique MONIER - Kinésithérapeute -KINE PREVENTION 44.

Les chutes causent trois fois plus de décès que les accidents de la route. Très souvent, la peur de tomber freine le dynamisme des plus âgés. Il n'y a pourtant pas de fatalité. Il faut d'abord savoir comment fonctionne notre équilibre. Nous ne tenons pas en équilibre par hasard, mais grâce à de subtiles informations analysées et gérées par notre cerveau. Comprendre quelles sont les causes les plus fréquentes des chutes et comment les prévenir par des moyens simples.

13h30-14h15 : Test de la combinaison de simulation du vieillissement – ESPACE ET VIE

14h30-15h15 Parcours équilibr'Age de prévention des chutes :et si j'essayais de tester mon équilibre ?

M. Philippe CROIZIER et Mme Monique MONIER – Kinésithérapeutes - KINE PREVENTION 44

ESPACE CONSEIL SANTE FORUM DES SENIORS ATLANTIQUE 22-23-24 novembre 2018

Jeudi 22

10h30-11h00 : Découverte de l'aromathérapie et des huiles essentielles - ORPAN

11h00-11h30 : Dépistages organisés des cancers : Pourquoi ? Pour qui ? Comment ? -Dr Corinne POGU – Médecin Coordinateur - Association CAP SANTE PLUS 44

11h30-12h00 : Thème à venir

12h00-12h30 : le Bien-être par la réflexologie – Mme Céline CHAUVEL- Réflexologue-ORPAN

12h30-13h00 : Soyons acteurs de notre santé par M. François MOUREAU – Président - Association ALCOOL ASSISTANCE REGION OUEST

13h30-14h00 : Et si votre Cholestérol était familial ? par M. Bernard VERCOUSTRE – Secrétaire Général - Association ANHET

14h00-14h30 : Papilles et plaisir : les légumineux – Mme Marie COSTIL – Diététicienne - ORPAN

14h30-15h00 : L'ostéopathie, les thérapies alternatives, leurs intérêts pour votre santé – Mr Laurent MAILLARD- Ostéopathe -VILLE DE NANTES- NANTES METROPOLE

15h00-15h30 : J'entretiens ma mémoire – Mme Elisabeth PREL -Psychomotricienne- ORPAN

15h30-16h00 : Mieux lire les étiquettes alimentaires pour mieux choisir par Mme Delphine CAILLON LOGER, Diététicienne Nutritionniste - HARMONIE MUTUELLE :

16h00-16h30 : Faites votre bilan de médication avec votre pharmacien - Dr Alain GUILLEMINOT – Président URPS PHARMACIENS PAYS DE LOIRE

16h30-17h00 : Atelier Qi Qong des yeux – Mr Gwendal ABIVEN -ORPAN

17h00-17h30 : Voyage au-delà du miroir : conseils en image – Mme Mareva PELLERIN- Conseillère en image -ORPAN

Dépistages : (Stand E50)

Dépistage de **l'hypertension artérielle** (HTA) réalisé par des élèves infirmiers de l'IFSI

Dépistage du **diabète** (Test Accu Chek) réalisé par des élèves infirmiers de l'IFSI

Test de **la vue** (loin et près) par LES LUNETTES DE LOUISETTE

Dépistage du bon et du mauvais **cholestérol** par l'Association ANHET.F

Information des dépistages cancers par l'Association CAP SANTE PLUS 44

Vendredi 23

10h30-11h00 : Voyage au-delà du miroir : conseils en image - Mme Mareva PELLERIN- Conseillère en image- ORPAN

11h00-11h30 : Les aides techniques et les petits aménagements pour vivre en toute sécurité chez soi – Mme Mélanie LARBOULETTE – Ergothérapeute - VILLE DE NANTES/ NANTES METROPOLE

11h30-12h00 : Et si votre Cholestérol était familial ? par M. Bernard VERCOUSTRE – Secrétaire Général - Association ANHET

12h00-12h30 : Le Bien être par la réflexologie - Mme Céline CHAUVEL- Réflexologue-ORPAN

12h30-13h00 : Les bienfaits de l'Aloe Vera - Mme Catherine GABORIT – Conseillère en remise en forme et en bien être- FOREVER.

13h00-13h30 : Les 3 dépendances au tabac – Dr Nicole STENGER- Tabacologue-FONDATION DU SOUFFLE :

13h30-14h00 : Les traitements du cancer, ou en est-on ? - Dr Dominique BONNARD - Radiothérapeute

14h00-14h30 : Il n'y a pas d'âge pour se faire soigner d'un cancer- Dr Romain DECOURS-Gériatre- Mme Véronique BOURCY - UCOG

14h30-15h00 : Soyons acteurs de notre santé - M. François MOUREAU – Président- Association ALCOOL ASSISTANCE REGION OUEST

15h00-15h30 : Papilles et plaisir : épices et aromates - Mme Marie COSTIL – Diététicienne - ORPAN

15h30-16h00 : La santé des aidants, parlons-en ! Mme Aline VANTZ, responsable prévention à la Mutualité Française des Pays de la Loire- MGEN

16h00-16h30: Attention à la pollution à la maison – Dr Nicole STENGER

16h30-17h00: Il n'y a pas d'âge pour se faire soigner d'un cancer- Dr Romain DECOURS-Gériatre- Mme Véronique BOURCY - UCOG

Dépistages : (Stand E50)

Dépistage de **l'hypertension artérielle** (HTA) réalisé par des élèves infirmiers de l'IFSI

Dépistage du **diabète** (Test Accu Chek) réalisé par des élèves infirmiers de l'IFSI

Mesure de la **capacité respiratoire** (BPCO) par spiromètre et mesure de la dépendance à la nicotine par le Dr Nicole STENGER – Médecin Tabacologue – FONDATION DU SOUFFLE

10h00-12h30 : Dépistage du bon et du mauvais **cholestérol** par l'Association ANHET.F

14h00-16h30 : Test de **la vue** (loin et près) par LES LUNETTES DE LOUISETTE

Information sur la prise en charge des personnes âgées atteintes d'un cancer par l'UCOG PAYS DE LA LOIRE

Samedi 24

10h30-11h00 : Le dérouillage matinal en prévention de l'arthrose - Mme Monique MONIER – Kinésithérapeute - KINE PREVENTION 44

11h00-11h30: La vaccination - Dr Alain GUILLEMINOT - Président URPS Pharmaciens et Mme Ghislaine MEILLERAIS - Vice-Présidente URPS Infirmiers Libéraux Pays de la Loire

11h30-12h00 : Voyage au-delà du miroir : conseils en image - Mme Mareva PELLERIN- Conseillère en image - ORPAN

12h00-12h30 : Le Bien être par la réflexologie – Mme Céline CHAUVEL- Réflexologue ORPAN

12h30-13h00 : Et si votre Cholestérol était familial ? par M. Bernard VERCOUSTRE -Secrétaire Général- Association ANHET

13h30-14h00 : Atelier Qi Qong des yeux – Mr Gwendal ABIVEN -- ORPAN

14h00-14h30 : Soyons acteurs de notre santé par M. François MOUREAU – Président- Association ALCOOL ASSISTANCE REGION OUEST

14h30-15h00 : Découvrir la sophrologie - MGEN

15h00-15h30 : Les sucres dans notre alimentation: leur place et leur rôle, par Mme Delphine CAILLON LOGER, Diététicienne Nutritionniste - HARMONIE MUTUELLE

15h30-16h00 : Papilles et plaisir : la cuisine selon les saisons -- Mme Marie COSTIL – Diététicienne - ORPAN

16h00-16h30 : J'entretiens ma mémoire- Mme Elisabeth PREL -Psychomotricienne- ORPAN

16h30-17h00 : Papilles et plaisir : les différents modes de cuisson - Mme Marie COSTIL – Diététicienne - ORPAN

Dépistages : (Stand E50)

Dépistage de **l'hypertension artérielle** (HTA) réalisé par des élèves infirmiers de l'IFSI

Dépistage du **diabète** (Test Accu Chek) réalisé par des élèves infirmiers de l'IFSI

Test de **la vue** (loin et près) par LES LUNETTES DE LOUISETTE

Dépistage du bon et du mauvais **cholestérol** par l'Association ANHET.F

Mesure de la **capacité respiratoire** (BPCO) par spiromètre et mesure de la dépendance à la nicotine par le Dr Nicole STENGER – Médecin Tabacologue – FONDATION DU SOUFFLE