



Table ronde

SPORT ET SANTÉ MENTALE : UN DUO GAGNANT ?

LUNDI 27 JAN.
📍 LANDÉVANT
Espace Keruerh · 19h



ANIMÉE PAR
NATHALIE
GRUBAC

Entrée libre,
sans inscription

UNE SOIRÉE POUR COMPRENDRE ET AGIR

Auray Quiberon Terre Atlantique poursuit sa dynamique d'information et de sensibilisation sur les bienfaits de l'activité physique. Après avoir exploré les dangers de la sédentarité avec le Pr. Carré en janvier 2024, puis en décembre dernier, cette nouvelle table ronde s'intéresse à un autre enjeu majeur : le rôle du sport sur notre santé mentale.

Notre société est marquée par une augmentation des troubles tels que l'anxiété, la dépression et le stress chronique. Face à cette réalité, le sport s'impose de plus en plus comme une solution complémentaire pour améliorer le bien-être psychologique et promouvoir un équilibre durable.

Experts en santé mentale, professionnels du sport et témoins viendront sensibiliser sur la question et apporter des **pistes concrètes** pour intégrer davantage le sport dans nos quotidiens.

UNE TABLE-RONDE AVEC :

Olivier DUPUY

Maître de conférences en physiologie à l'Université de Poitiers et membre du laboratoire MOVE (Mobilité Vieillessement et Exercice)

Jacques DAYAN

Psychiatre au Centre hospitalier Guillaume Rénier de Rennes

Sébastien THERENE

Maître-nageur sauveteur, coach sportif et préparateur physique et mental

Magali MAZURIE

Médecin au Centre d'addictologie Douar Nevez de Vannes

Léa GEORGE

Ancienne cadre dans la grande distribution sportive, guérie d'un burn out grâce à la pratique sportive

**LA SANTÉ MENTALE, GRANDE
CAUSE NATIONALE EN 2025**