



# Journée de l'obésité des maladies chroniques du Loiret

GRATUIT  
TOUT PUBLIC

*O* Cette année,  
*n* remet le couvert !



© Photo Vincent Pasquier

Informations et inscriptions sur :  
<http://loiret.franceolympique.com>



Restauration  
payante sur place

STANDS /  
CINÉ-DÉBAT /  
RELAXATION /  
CONFÉRENCE /  
DÉGUSTATION /  
ATELIERS CUISINE /  
ACTIVITÉ PHYSIQUE...

**Sam. 18 mai 2019**  
Saint-Jean de-Braye // Salle des fêtes



# PROGRAMME

Choisissez vos ateliers !  
(une possibilité par horaire)

09h - 10h

- Beauté**  
*avec les denrées du placard*
- Manger en pleine conscience**
- Relax' et vous**

10h - 11h

- Harmonie du repas**
- Dégustation : café**
- Reprendre son alimentation en main avec les TCC**

11h - 12h

- Dégustation : légumes / fruits**
- Auto-hypnose**  
*me centrer, me recentrer*

12h - 13h

- Faire ses jus de légumes**
- Grignote-t-on ?**

13h - 14h

- Faire ses jus de légumes**
- Café discussions**



PARTAGER



ZEN



MANGER



ESTHETIQUE

14h - 15h

## la conférence

**Vous m'avez dit régime ?**

Dr Maëlle Pottier  
*Nutritionniste*

Océane Bigot-Atlan  
*Diététicienne*

## Ciné débat

Film « Grosse » (32 min)

14h et 17h



**Petit marché**

Restauration payante sur place

15h - 16h

- Beauté**  
*avec les denrées du placard*
- Dégustation : thé**
- Automassage**
- Atelier du pain**

16h - 17h

- Saisonnalité des aliments**
- Atelier cuisine**  
*Sablé aux pommes*
- Dégustation : chocolat**
- Estime de soi**  
*Prendre soin et développer*
- Atelier du pain**

17h - 18h

- Atelier cuisine**  
*Sablé aux pommes*
- Dégustation : fromage**
- Identifier et gérer ses émotions**  
*pour améliorer son quotidien*
- Atelier cuisine**  
*Dessert chocolaté*

À partir du 18 avril,  
inscriptions possibles sur :  
<http://loiret.franceolympique.com>

## En continu en parcours libre :

De 9h00 à 12h00

**Ateliers cuisine : de la fourche à la fourchette**

- Echanges avec les éleveurs/producteurs
- Pratique et astuces avec le chef
- Informations et conseils avec la diététicienne

De 9h00 à 18h00

**Stands**

- tenus par les professionnels de la filière et les associations de patients
- information, animations ludiques...

**Initiation activité physique**

**Simulateur d'obésité**