



Cycle de conférences

ET SI ON PARLAIT DE VOTRE SANTÉ ?

Microbiote : un trésor insoupçonné pour notre santé !

3 dates - 3 experts - 3 lieux

Logé dans notre intestin, le microbiote est un écosystème complexe abritant des milliards de bactéries, virus, parasites et champignons. Il joue un rôle crucial dans notre santé physique et mentale. Plusieurs études ont ainsi démontré qu'avoir un microbiote sain permet de prévenir de nombreuses maladies telles que l'obésité, le diabète, les maladies chroniques, inflammatoires et immunitaires ainsi que certaines maladies mentales.

Solidaris et le Centre Hospitalier Régional Sambre et Meuse (chrsm) vous proposent 3 rencontres avec des experts pour faire le plein d'informations et 2 ateliers culinaires pour prendre de nouvelles habitudes.

Le 17 octobre 2024 à 18h30 (accueil à partir de 18h)

NUTRITION, MICROBIOTE & PRÉVENTION DES MALADIES : COMMENT RENFORCER SON IMMUNITÉ

PIERRE VAN VLODORP (Nutrithérapeute et Naturopathe)

Monsieur Van Vlodorp nous expliquera comment faire des choix nutritionnels et d'hygiène de vie pour soutenir et optimiser notre système immunitaire et atténuer les symptômes de la maladie.



Campus Solidaris - Chaussée de Waterloo, 182 à Saint-Servais

Le 12 novembre 2024 à 18h30 (accueil à partir de 18h)

NOUVEAUTÉS SUR LE MICROBIOTE ET SES APPLICATIONS DANS LES DISCIPLINES MÉDICALES - DR. RUFFIN NTOUNDA

Le Dr. Ntounda, gastro-entérologue, expliquera ce qu'est le microbiote, ses fonctions dans notre corps et comment il est utilisé en médecine, avec un focus sur la gastro-entérologie.

 CHRSM - site Sambre • rue Chère Voie, 75 à Auvelais [Salle de conférence]

Accréditation demandée

Le 14 novembre 2024 à 18h30 (accueil à partir de 18h)

MICROBIOTE & MALADIES DIGESTIVES - DR. COLIN DUMONT

Le Dr. Dumont, gastro-entérologue, expliquera le rôle de la perturbation du microbiote sur l'apparition de certaines maladies du tractus digestif et présentera les investigations médicales actuelles et les possibilités de traitement.

 CHRSM - site Meuse • Av. Albert 1^{er}, 185 à Namur [Salle De Vinci]

Accréditation demandée

Ce cycle de conférences sera complété par **2 ateliers culinaires**
« **Nutrition & Santé** » animés par les diététiciennes
Salomé DETIENNE (Solidaris) et Sarah PIRSON (CHRSM).

- Le 7 novembre 2024 de 18h à 20h (accueil à 17h30)
- Le 21 novembre 2024 de 18h à 20h (accueil à 17h30)

 Campus Solidaris - Chaussée de Waterloo, 182 à Saint-Servais

Gratuit et ouvert à tous - Nombre de places limité

Infos et inscriptions obligatoires : 081 777 225 ou communication325@solidaris.be

