

# Journée d'étude

## Bien manger, c'est déjà se soigner : tous concernés, tous acteurs

Jeudi **5**  
**février** 2026

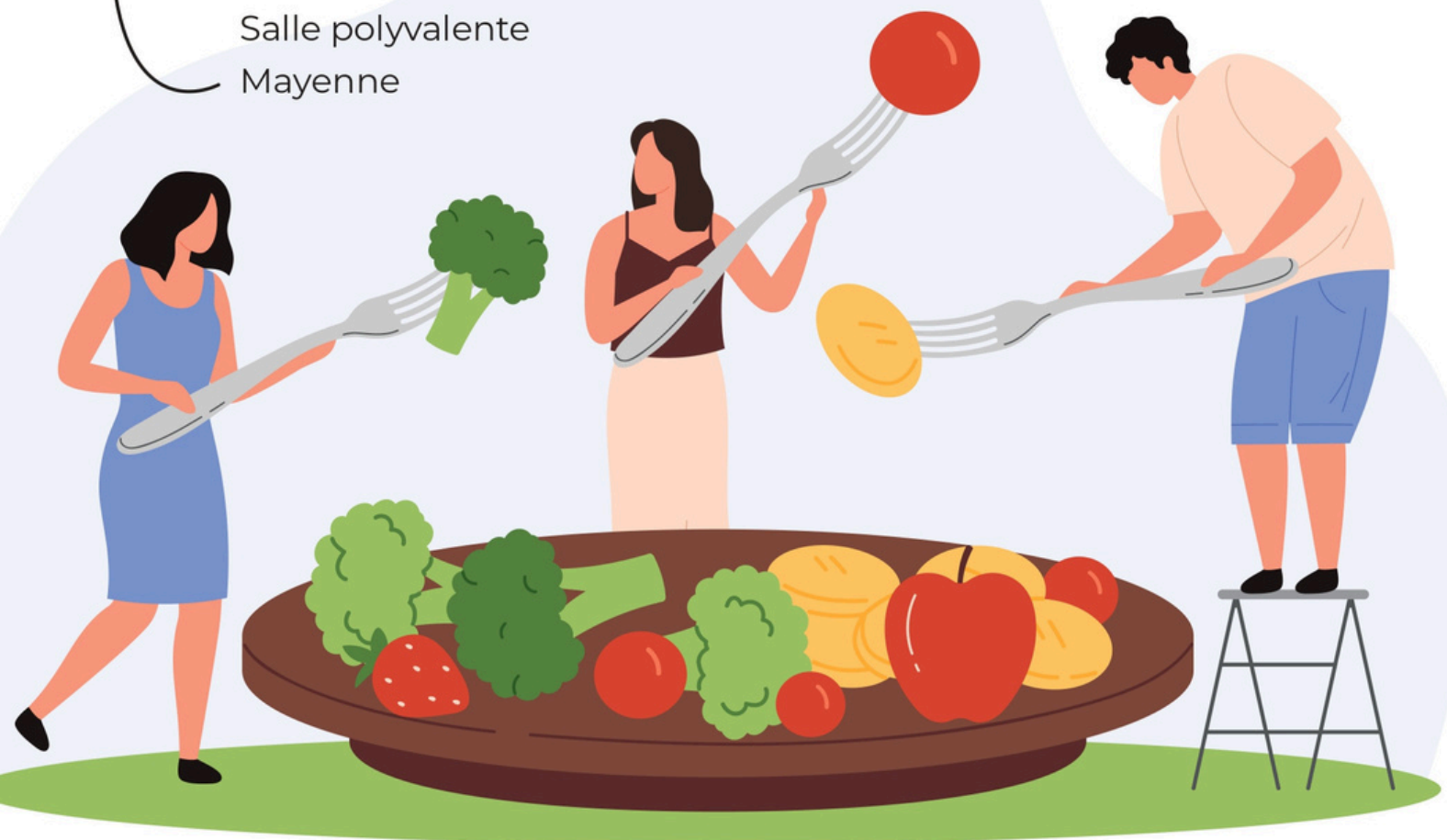
de **9h30**  
à **17h**

Conférence

Ateliers  
participatifs

Table  
ronde

Salle polyvalente  
Mayenne



Ouvert à tous  
Renseignements  
06 76 80 41 57

Inscription



# Journée d'étude « Bien manger, c'est déjà se soigner : tous concernés, tous acteurs »



5 février 2026



Salle Polyvalente de Mayenne

Le **Contrat local de santé de Mayenne Communauté** et le **Projet alimentaire territorial de Haute Mayenne** ont le plaisir de vous inviter à la journée d'étude : « Bien manger, c'est déjà se soigner : tous concernés, tous acteurs » qui se tiendra le jeudi 5 février 2026 à Mayenne.

L'alimentation constitue aujourd'hui un **enjeu majeur de santé publique** pour les territoires et leurs acteurs. C'est un sujet fédérateur, au carrefour de nombreuses dimensions, qui concerne l'ensemble des publics.



Cette journée a pour objectifs de :

- mieux comprendre les **liens**, de plus en plus évidents, **entre alimentation et santé**
- faire le point sur les **enjeux**, les **problématiques** actuelles et les **leviers** d'action
- interroger le rôle des **politiques publiques** pour favoriser une alimentation bénéfique à la santé
- mettre en lumière les **marges de manœuvre** existantes à l'échelle locale, grâce au travail collectif et au développement de projets innovants

Cette journée est **ouverte à tous** : partenaires, acteurs du territoire, élus et habitants.

Nous vous invitons à prendre part à ce temps d'échanges, de rencontres et de partage pour renforcer collectivement les actions menées sur notre territoire.

**Inscriptions avant le 22 janvier** via ce lien : <https://forms.gle/S4A1g2f2keftjMVN9>

**Programme** : voir ci-dessous

## Contacts :

- Marie LOCU, coordinatrice du Contrat local de santé de Mayenne Communauté, [marie.locu@mayennecommunaute.fr](mailto:marie.locu@mayennecommunaute.fr) 0676804157
- Laurent SOUCHET, responsable du pôle santé publique de Mayenne Communauté, [laurent.souchet@mayennecommunaute.fr](mailto:laurent.souchet@mayennecommunaute.fr) 0681661993
- Carine CIVET, chargée du Projet alimentaire territorial, [pat@hautemayenne.fr](mailto:pat@hautemayenne.fr) 0676628904
- Séverine LETILLEUX, responsable du GAL Haute Mayenne, [severine.letilleux@mayennecommunaute.fr](mailto:severine.letilleux@mayennecommunaute.fr)


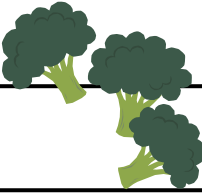


# Journée d'étude « Bien manger, c'est déjà se soigner : tous concernés, tous acteurs »

## Programme

9h	<b>Accueil café</b>
9h30	<b>Ouverture</b> de la journée par : Xavier Talois, adjoint au maire de Mayenne et conseiller communautaire, et Patrick Soutif, Vice-Président de Mayenne Communauté, Président du GAL Haute Mayenne
9h45	<b>Introduction :</b> Contexte, objectifs et déroulé de la journée, par les chargés du Contrat local de santé et du Projet alimentaire territorial
10h	<b>Conférence « Alimentation, santé et politiques publiques : comprendre pour agir », animée par Pamela Ebner, experte en nutrition</b>  Parce que l'alimentation est un enjeu de territoire, il est essentiel de comprendre pour mieux agir ensemble.  Que savons-nous vraiment de ce que nous mangeons ? Où en est notre alimentation en France aujourd'hui ? Quelles politiques publiques encadrent aujourd'hui notre alimentation ? Comment agir efficacement à l'échelle locale ?  Temps d'échange avec le public
11h	<b>Pause</b>
11h10	<b>Table ronde « alimentation, santé : regards croisés du terrain », animée par Philippe Legueltel, journaliste Village Magazine</b>  Intervenants : <ul style="list-style-type: none"><li>• Daisy Pinçon, diététicienne</li><li>• Aëlle Legal, administratrice et co-présidente du Civam bio</li><li>• Manuella Raimbault, infirmière scolaire du lycée Lavoisier</li><li>• Marion Baudy, formatrice en éducation alimentaire, Association Aux Goûts du Jour</li><li>• Florence Bar, Coach Athlé Santé, CA Mayennais de l'Entente Athlétique Nord-Mayenne</li><li>• Dr Catherine Boute, médecin responsable 53, UC IRSA</li></ul>
12h30	<b>Déjeuner</b>



14h	<p><b>Ateliers thématiques : enjeux locaux et pistes d'actions</b></p> <p>Participation à un atelier au choix</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Propos introductif</li> <li>• Tour de table des participants</li> <li>• Identification des problématiques, leviers, objectifs</li> <li>• Réflexion sur des pistes d'action</li> </ul>  <p><b>Alimentation et parentalité, petite enfance</b> Comment l'alimentation durant les 1000 premiers jours peut-elle prévenir les problèmes de santé à long terme, alors qu'elle conditionne le développement de l'enfant et ses futures habitudes alimentaires ?</p> <p><b>Alimentation et enfance, jeunesse</b> Comment promouvoir une alimentation préventive auprès des enfants et des jeunes, alors que cette période est marquée par une autonomisation progressive face aux choix alimentaires et des influences extérieures croissantes ?</p> <p><b>Alimentation et précarité</b> Comment l'alimentation peut-être devenir un outil de prévention santé efficace pour les publics précaires, alors que leurs difficultés socio-économiques compromettent leur accès à une nutrition adéquate et les exposent davantage aux pathologies liées à la malnutrition ?</p> <p><b>Alimentation et santé mentale</b> Comment l'alimentation peut-elle devenir un levier de prévention en santé mentale, alors que les liens entre nutrition et bien-être psychologique restent encore peu connus du grand public ?</p> <p><b>Alimentation et activité physique et sportive</b> Comment combiner efficacement alimentation et activité physique pour prévenir les problèmes de santé à tous les âges ? Comment adapter l'alimentation à l'activité sportive pour maximiser ses effets préventifs sur la santé, en tenant compte de la diversité des pratiques et des besoins nutritionnels ?</p> <p><b>Alimentation et vieillissement</b> Alors que le vieillissement s'accompagne de besoins nutritionnels spécifiques et d'un risque accru de dénutrition, comment l'alimentation peut-elle devenir un véritable outil de prévention santé chez les personnes âgées ?</p>
16h15	<p><b>Restitution</b>, par les animateurs des ateliers</p> 
16h45	<p><b>Clôture et perspectives</b></p>
17h	<p><b>Fin de la journée</b></p>