

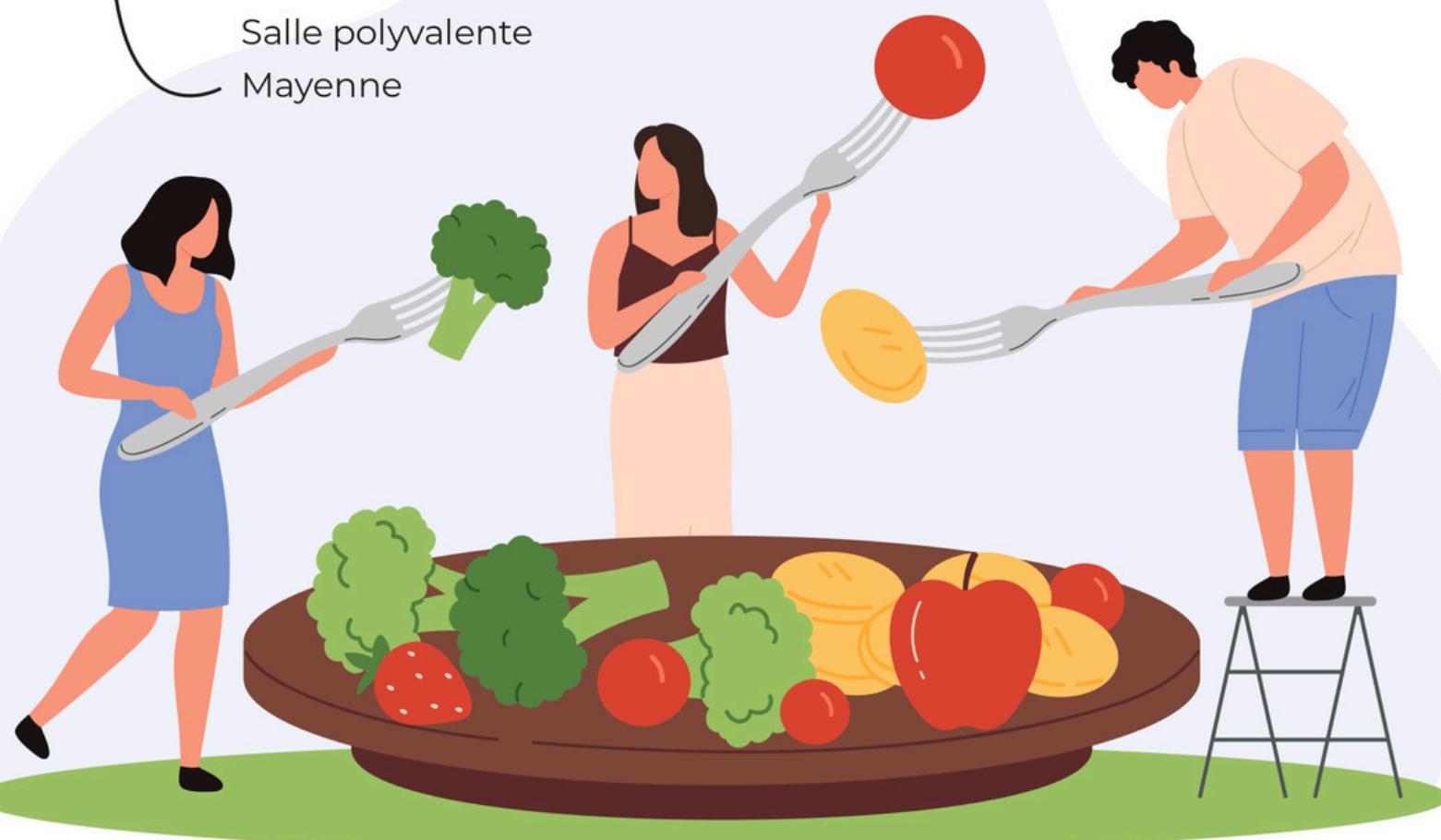
Journée d'étude

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



MAYENNE
communauté



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

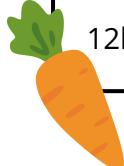
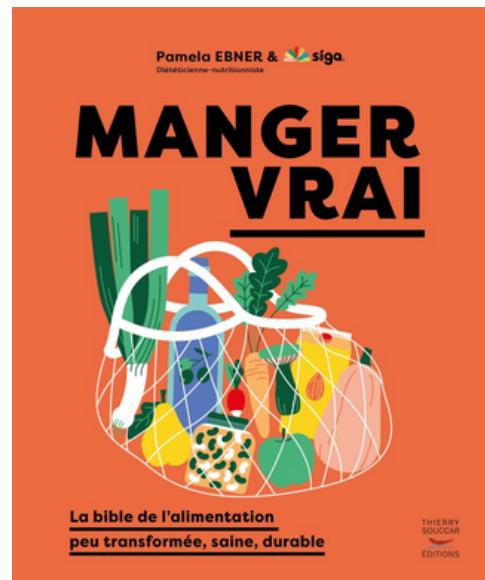
Contacts :

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

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

Programme

9h	Accueil café
9h30	Ouverture 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	Introduction : Contexte, objectifs et déroulé de la journée, par les chargés du Contrat local de santé et du Projet alimentaire territorial
10h	Conférence « Alimentation, santé et politiques publiques : comprendre pour agir », animée par Pamela Ebner, experte en nutrition 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	Pause
11h10	Table ronde « alimentation, santé : regards croisés du terrain », animée par Philippe Legueltel, journaliste Village Magazine Intervenants : <ul style="list-style-type: none">• Daisy Pinçon, diététicienne• Aëlle Legal, administratrice et co-présidente du Civam bio• Manuella Rimbault, infirmière scolaire du lycée Lavoisier• Marion Baudy, formatrice en éducation alimentaire, Association Aux Goûts du Jour• Florence Bar, Coach Athlé Santé, CA Mayennais de l'Entente Athlétique Nord-Mayenne• Dr Catherine Boute, médecin responsable 53, UC IRSN
12h30	Déjeuner



	<h2>Ateliers thématiques : enjeux locaux et pistes d'actions</h2> <p>Participation à un atelier au choix</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propos introductif • Tour de table des participants • Identification des problématiques, leviers, objectifs • Réflexion sur des pistes d'action 
14h	<p>Alimentation et parentalité, petite enfance 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>Alimentation et enfance, jeunesse 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>Alimentation et précarité 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>Alimentation et santé mentale 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>Alimentation et activité physique et sportive 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>Alimentation et vieillissement 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	Restitution , par les animateurs des ateliers
16h45	Clôture et perspectives
17h	Fin de la journée