

1^{er} → 17
octobre
2026



fête de la Science

Santé

vous bien !

Édito

Bonne santé ! C'est un des vœux majeurs adressé à nos proches, nos connaissances, chaque année. Mais au cours d'une vie, la santé n'est pas optimale obligeant chacun à consulter les scientifiques, se soigner, réorienter nos habitudes.

Pour cultiver votre esprit, nourrir votre bien-être et comprendre les facteurs environnementaux et scientifiques néfastes à votre bonne santé, venez rencontrer et échanger avec des spécialistes, conférenciers, animateurs autour d'un programme axé sur 3 volets : la nutrition et ses dangers, la santé mentale, le sport et le bien-être !

« La santé, c'est un esprit sain dans un corps sain »
Homère

Du 1^{er} au 17 octobre

Exposition Médiathèque François-Mitterrand

Remèdes et réclames d'antan !



À partir des années 1850, les publicités vantant les mérites de diverses crèmes, lotions, alcools ou tabacs supposés bénéfiques pour la santé fleurissent dans les journaux et sur les affiches partout en France. Prêtant le plus souvent à rire, toute une galerie de réclames issues des collections saintaises s'invite dans les espaces de la médiathèque.

Renseignements : 05 46 98 23 83

Vendredi 2 octobre

Médiathèque François-Mitterrand – Salle des Jacobins – 18h30

Nutrition et Sport : les clés d'une alimentation adaptée à ses objectifs

Conférence animée par Julie Weill Dit Morey

Que l'on soit sportif occasionnel, pratiquant régulier ou compétiteur, l'alimentation joue un rôle essentiel dans la santé, le bien-être et les performances. Pourtant, entre idées reçues, régimes à la mode comme le « cutting » et conseils contradictoires, il est parfois difficile de savoir comment bien se nourrir. Cette conférence propose de faire le point sur les fondamentaux de la nutrition du sportif en abordant les besoins nutritionnels avant, pendant et après l'effort, l'hydratation, le rôle des glucides, des protéines et des lipides, ainsi que les erreurs les plus fréquemment rencontrées. L'occasion de donner à chacun des repères simples pour concilier santé, plaisir de manger et activité physique, quel que soit son niveau de pratique.

Julie Weill Dit Morey est judokate de haut niveau dans la catégorie des -52 kg. À la tête d'un palmarès sportif plus qu'impresionnant, Julie détient le titre de championne de France 1D en 2025, une médaille d'argent Pro-Ligue en 2025, une médaille de bronze à l'European CUP de Dubrovnik en mars 2026 et vise les Jeux olympiques de Los Angeles 2028. Elle est diplômée d'un Master STAPS – EOPS Méthodologie et ingénierie de la préparation à la performance et expertise.

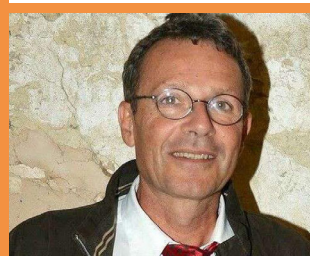
Renseignements : 05 46 98 23 86



Médiathèque François-Mitterrand – Salle des Jacobins – 18h30

Conférence animée par Jean-François Harlet

Renseignements : 05 46 98 23 86



Médiathèque François-Mitterrand – Espace jeunesse – 10h30

A woman in a maroon shirt is performing a handstand on a blue mat. She is holding her right leg up with her right hand, and her left leg is extended horizontally. A second person, wearing a black long-sleeved shirt and colorful leggings, is standing behind her, holding her legs to assist with the balance. The background is a plain wall with a light switch.

Les adultes retrouvent l'enfant qui sommeille en eux et ils partagent un moment unique avec leur enfant.

Nourrit de ses formations et expériences multiculturelles en danse, pédagogie, yoga ou encore massage et pilate, Catherine Rouvière n'a cessé de se perfectionner dans des pratiques liées au bien-être du corps et de l'esprit. Sa curiosité et son ouverture d'esprit l'ont guidée entre Paris, l'île de la Réunion, l'Inde et Saintes pour toujours se former et s'ouvrir à de nouvelles pratiques. Elle partage depuis plus de 20 ans ses passions et ses apprentissages à travers des cours et des stages pour les enfants, les adolescents et les adultes.

Sur réservation sur le site <https://mediatheques.ville-saintes.fr/animations> ou au 05 46 98 23 84

Mercredi 7 octobre

Médiathèque Louis Aragon – 15 h

Atelier Qi Gong et Massage animé par Raphaël Sierra



Une approche simple et concrète du qi gong, visant à permettre aux participants de ressentir ce que recouvre la notion d'énergie, avec un temps d'auto-massage en lien avec la saison automnale.

Public : ado/adultes à partir de 13 ans. Durée 1h30
Gratuit. Sur réservation sur le site <https://mediatheques.ville-saintes.fr/animations> ou au 05 46 74 34 90

Vendredi 9 octobre

Médiathèque François-Mitterrand – Salle des Jacobins – 18 h30

La Santé mentale : l'affaire de tous à tous les âges de la vie

Conférence animée par Julie Parent

Parler de santé mentale, c'est ouvrir le dialogue, renforcer la solidarité et construire une société plus bienveillante. La santé mentale concerne chacun d'entre nous et évolue tout au long de la vie. Pourtant elle demeure entourée de nombreuses idées reçues et suscite encore parfois craintes et incompréhensions.

Cette conférence grand public, conçue comme un temps d'information et d'échanges est une invitation à mieux comprendre la santé mentale et son évolution à chaque étape de la vie, mais aussi à dépasser les préjugés et à découvrir les facteurs qui contribuent à la préserver.

Psychologue clinicienne, spécialisée en thérapie comportementale et cognitive depuis 2016, Julie Parent officie au sein du pôle de psychiatrie du GH de Saintes – Saint-Jean d'Angély depuis 20 ans. Elle est également la créatrice du podcast Fragile Mais Debout, consacré aux questions de santé mentale.



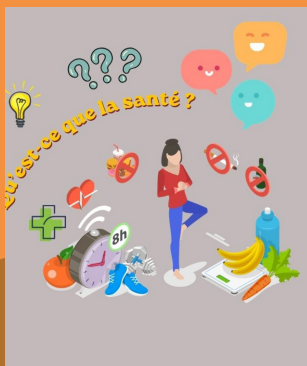
Public adulte. Durée 1h

Renseignements : 05 46 98 23 86

Samedi 10 octobre

Médiathèque François-Mitterrand – Espace jeunesse – 10h30

Atelier philo « Esprits libres : Qu'est-ce que la santé ? » animé par Lucile Davroux, psychopraticienne et thérapeute



Qu'est-ce que la santé ? Une question à priori simple mais à la réponse peut-être pas si évidente ! Effectivement, « être en bonne santé » est-ce seulement ne pas être malade ? De quoi parle-t-on exactement lorsque l'on évoque la santé ? La santé, est-ce seulement celle du corps ? Si oui, qu'en est-il de l'esprit ? Est-ce que le sport, le sommeil, les émotions ou les relations avec les autres comptent aussi ? Est-elle la même selon l'âge ? Et puis... Comment peut-on prendre soin de soi et de sa santé ? Comment faire quand la santé n'est plus ? La santé n'est-elle qu'individuelle ou aussi collective ? À travers ces questionnements, des jeux de réflexion et des situations proches de leur quotidien, les enfants apprendront à échanger et partager leurs idées, à écouter différents points de vue et à construire leur pensée autour du sujet de la santé. Ils passeront un moment d'éveil ludique pour développer leur curiosité, leur expression orale et leur esprit critique.

Lucile Davroux est psychothérapeute cognitive, infirmière DE, formée à l'animation d'ateliers de philosophie par l'association SEVE présidée par Frédéric Lenoir et agréée par l'Éducation nationale.

Public : enfants de 7 à 10 ans. Durée 1h15

Gratuit. Sur réservation sur le site <https://mediatheques.ville-saintes.fr/animations> ou au 05 46 98 23 84

Samedi 10 octobre

Médiathèque François-Mitterrand – Espace jeunesse – 14h

Atelier Sophrologie animé par l'association Street Sophro

Participez à une séance de sophrologie, une pratique psychocorporelle s'appuyant sur des techniques de relaxation associées à des exercices de respiration et à de l'évocation positive. Cet atelier est pensé comme un moment de relaxation et de gestion des tensions. Un partage bien-être pour toute la famille.

L'association street sophro dispense des séances de sophrologie deux fois par semaine à Saintes à prix modique, sans condition particulière d'exercice et sans abonnement. Ces séances de relaxation dite dynamique, d'une heure, se font en groupe, animées par des sophrologues diplômées selon la méthode du Dr Caycède.



Public : Durée : 1h. Gratuit.

Sur réservation sur le site <https://mediatheques.ville-saintes.fr/animations> ou au 05 46 98 23 84

Samedi 10 octobre

Médiathèque Louis Aragon – 14h

Atelier art-thérapie animé par Hélène Cailleau



L'art-thérapie part du postulat que la création artistique et les activités culturelles en général ont un pouvoir bénéfique sur le bien-être et sur la santé mentale. A travers la pratique artistique, l'individu améliore sa connaissance de lui-même dans une perspective de transformation et d'amélioration.

Hélène Cailleau, art-thérapeute à Saintes, pratique une approche psycho-corporelle dans l'objectif d'améliorer la confiance en soi et proposera un atelier d'initiation pour adultes.

Durée 2h. Gratuit. Sur réservation sur le site <https://mediatheques.ville-saintes.fr/animations> ou au 05 46 74 34 90

Samedi 10 octobre

Médiathèque François-Mitterrand – Salle des Jacobins – 15h30

Blind test spécial instruments de musique

La musique stimule notre cerveau, notamment la mémoire et la concentration et a des effets bénéfiques sur la santé. En famille ou entre amis, mettez vos connaissances à l'épreuve en (re)découvrant des instruments de musique connus ou moins connus. Nous vous attendons nombreux !

Public : Famille - Durée : 1h

Entrée libre – Renseignements : 05 46 98 23 88



Samedi 10 octobre

Médiathèque François-Mitterrand – Salle des Jacobins – 18h

Eclats de vie – Lecture théâtralisée



Vénysia Bonicel Petiteau, Isabelle Hertzog, Françoise Morin et Fanny Noguier proposent des textes sensibles, drôles et libérateurs, les mots soignent les maux. Mise en scène de Sophie Borgeaud pour l'UNAFAM.

Public adulte. Durée 45min

Renseignements : 05 46 98 23 86

Samedi 10 octobre

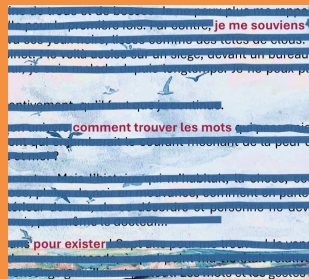
Médiathèque François-Mitterrand – Salle des Jacobins – 20h30

Les mots pour le dire – Spectacle théâtral d'après Marie Cardinal et Jade Lanza, mise en scène Sophie Borgeaud interprétée par Maud Dombrevail et Marie Mongin.

Pourquoi chercher les mots pour se dire ? Une femme se rapproche de la mort pour découvrir que cela change tout à sa vie. Avec humour et simplicité elle revit depuis l'enfance, avec ces mots, son voyage du pays de sa mère vers celui de sa liberté.

Public adulte. Durée 1h

Renseignements : 05 46 98 23 86



Mercredi 14 octobre

Médiathèque Louis Aragon - 10h

Atelier art-thérapie pour enfants animé par Hélène Cailleau



À travers l'art-thérapie, les enfants sont amenés à explorer leurs émotions afin d'améliorer la connaissance de soi et la confiance en soi.

Par Hélène Cailleau, art-thérapeute à Saintes pratique une approche psycho- corporelle dans l'objectif d'améliorer la confiance en soi.

À partir de 6 ans. Durée : 1h30

Gratuit. Sur réservation sur le site <https://mediatheques.ville-saintes.fr/animations> ou au 05 46 74 34 90

Mercredi 14 octobre

Médiathèque François-Mitterrand – Espace jeunesse – 10h30

Atelier Conte et Yoga Parents-Enfants animé par Luciole' Vibrations



Un atelier d'éveil consacré à la relaxation et au yoga pour les tout-petits et animé par Luciole Vibrations pour un moment de douceur entre parent et enfant.

Public : enfants de 2 à 4 ans. Durée 1h

Gratuit. Sur réservation sur le site <https://mediatheques.ville-saintes.fr/animations> ou au 05 46 98 23 84

Jeudi 15 octobre

Médiathèque François-Mitterrand – Salle des Jacobins – 18h30

L'Alimentation et ses dangers - Conférence animée par Karine Jacquemart

Malbouffe hyper marketée, risques sanitaires et environnementaux, précarité alimentaire, injuste rémunération des agriculteurs et agricultrices... Qui impose ce système agroalimentaire et comment peut-on le changer ? Une invitation contagieuse à l'action citoyenne et à l'espoir.

Karine Jacquemart débute sa carrière en 2002 avec Action contre la Faim où elle coordonne des missions humanitaires puis elle rejoint Greenpeace en Afrique. Figure emblématique des combats pour une meilleure justice sociale et environnementale, elle dirige depuis 2015 l'ONG Foodwatch France qui dénonce les scandales de l'agroalimentaires (procès Nestlé, affaire des nitrites dans la charcuterie...) et milite pour le droit à une alimentation saine, choisie et durable pour toutes et tous. Elle est l'auteur de Les dangers de notre alimentation. Dé-rites et conséquences du système agroalimentaire sur nos vies (Payot, mars 2025), désormais en version poche mise à jour sous le titre : La démocratie commence dans notre assiette – Notre pouvoir contre les dérives du système agroalimentaire (Payot Poche, mars 2026)

À l'issue de la rencontre, retrouvez Karine Jacquemart en dédicace en partenariat avec la librairie Peiro-Cailaud

Public adulte. Durée 1h

Renseignements : 05 46 98 23 86



Samedi 17 octobre

Médiathèque Louis Aragon – 10h30

Alimentation et diététique en Médecine chinoise Conférence animée par Raphaël Sierra

Cette conférence abordera les grands principes de la diététique chinoise de façon claire, accessible et en lien avec la saison et le quotidien.

Spécialisé en médecine traditionnelle chinoise et en Yin Shiat-su, Raphaël Sierra exerce en cabinet tout en participant à la formation de futurs praticiens au sein de l'AFDEM Bordeaux. Il enseigne également le qi gong et les arts martiaux, disciplines qu'il aborde comme des outils de santé, de prévention et de développement des capacités physiques et mentales. Soucieux de rendre ces approches accessibles au plus grand nombre, il anime régulièrement des conférences, des ateliers et le podcast Complémentaires, consacré au dialogue entre médecine conventionnelle, médecine chinoise et pratiques de santé complémentaires.



Public adulte. Durée 1h30

Renseignements : 05 46 74 34 90

Samedi 17 octobre

Médiathèque François-Mitterrand – Salle des Jacobins – 15h

Voyage sonore avec les bols tibétains animé par Isabelle Torres



Laissez-vous embarquer pour un voyage tout en douceur. Les bienfaits du voyage sonore sont multiples ; c'est avant tout une expérience.

Les vibrations sonores invitent à un état de relaxation profonde, favorisant l'apaisement du mental et la diminution du stress. La relaxation sonore peut contribuer à relâcher les tensions internes et musculaires tout en encourageant une respiration plus lente et plus profonde. Ce temps d'écoute et d'immersion sonore est associé à une diminution du taux de cortisol (hormone du stress) et à la libération d'endorphines, favorisant une sensation de bien-être et de détente globale.

Public adulte. Durée 1h. Gratuit.

Sur réservation sur le site <https://mediatheques.ville-saintes.fr/animations> ou au 05 46 98 23 88

Mercredi 21 octobre

Médiathèque Louis Aragon – 10h

Atelier biblio-thérapie jeunesse (8-12 ans) animé par Delphine Simeoni



Nous avons tous déjà expérimenté, au moins une fois dans notre vie, le pouvoir réparateur et réconfortant de la lecture. Outre cette « parenthèse » temporaire que propose un moment de lecture, le livre apporte de multiples bienfaits. On sait qu'il favorise le sommeil, qu'il a le pouvoir de réduire le stress et même l'hypertension. Quiconque a déjà lu une histoire à son enfant peut déjà entrevoir bon nombre de ses bienfaits. À travers une sélection d'ouvrages, la biblio-thérapeute saintaise Delphine Simeoni initiera parents et enfants à cette pratique mêlant lecture à voix haute, temps d'échanges et relaxation.

Gratuit. Sur réservation sur le site <https://mediatheques.ville-saintes.fr/animations> ou au 05 46 74 34 90

Ce programme d'animations Santé vous bien ! a reçu le soutien financier de la Région Nouvelle-Aquitaine dans le cadre des PAI (programmes d'animations d'initiatives), qui encouragent la diffusion de la culture scientifique, technique & industrielle dans tous les territoires néo-aquitains.

Il bénéficie aussi du soutien du ministère de l'Enseignement supérieure et de la recherche.

Que tous nos partenaires soient ici remerciés : leur soutien concoure à proposer un programme ambitieux, riche et diversifié pour tous les publics.



<https://mediatheques.ville-saintes.fr>
mediatheque-fm@ville-saintes.fr
mediatheque-la@ville-saintes.fr
www.ville-saintes.fr