

Ouvert aux hommes !

## Ateliers pratiques

Initiations - Durée 30 min  
Inscription conseillée

- **11h15 Découverte d'un menu équilibré pas cher et facile à reproduire**  
*par les élèves du Lycée Sévigné*
- **13h30 Yoga**
- 14h00 Initiation aux gestes de 1<sup>ers</sup> secours
- **15h30 Les nouvelles modes alimentaires : infos et intox**
- 16h15 Yoga

## Informations personnalisées

toute la journée sur les stands :

- Optez pour les bons réflexes nutrition
- Quels sont vos droits Assurance Maladie ?
- Vaccination où en êtes-vous ?
- Bien dormir, mieux vivre
- Image corporelle et estime de soi
- Dépistage du cancer colorectal et du col de l'utérus, pour qui ? Comment ?
- Maternité et contraception

## Bilans de santé

Possibilité de réaliser des *tests sur place* en toute confidentialité :

- Tension / diabète
- Tests visuels
- CO2
- Grossesse
- IST

## Conférences

- **10h15** Sensibilisation à la nutrition
- 14h15 Ostéoporose : prévention par la nutrition

## Exposition

- Vision/audition
- Sein'Art
- Protection sociale

Tabac Cancers  
Vaccination IST  
Violences Sport Addictions  
Accès aux soins Nutrition  
Sexualité Ménopause  
Contraception Alcool  
Estime de soi