

Événement

RENDEZ-VOUS DE LA SANTÉ DU NEUF

Gratuit
et ouvert
à tous

SAMEDI 4 OCTOBRE DE 10 H À 18 H
à la Mairie du 9^e, 6 rue Drouot

LA SANTÉ DE LA FEMME



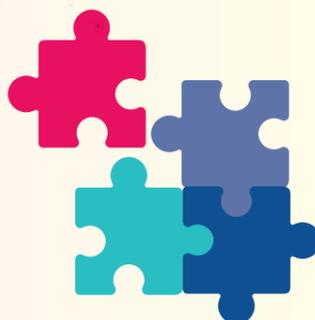
6 ESPACES SANTÉ

De la puberté à la ménopause :

- Cycle, contraception, sexualité, endométriose, SOPK
- Fertilité, grossesse, maternité
- Bien vivre la ménopause
- Le cœur des femmes
- Prévention des cancers au féminin
- Mon Espace Santé

ATELIERS BIEN-ÊTRE

- Yoga prénatal
- Pilates
- Apprendre à masser son bébé
- Comment préparer des boissons fermentées maison ?
- Sophrologie pour réduire son stress
- Auriculothérapie et ménopause
- Découverte réflexologie plantaire



CONFÉRENCES

- Santé mentale de la femme
- Cœur de femme, réalités connues/méconnues
- Comment végétaliser son assiette en évitant les carences ?
- Initiation aux gestes de 1^{er} secours pédiatriques
- Ménopause : toute l'actualité pour mieux la vivre
- Quand et comment parler sexualité aux enfants & ados ?

Présence
du Big Band
Jazz BB15



**CPTS Paris
NEUF**



**CPTS
PARIS 8**

**DÉPISTAGE
DESCANCERS**
Centre de coordination
Île-de-France

**MAIRIE DU NEUVIÈME
ARRONDISSEMENT DE PARIS**
6 rue Drouot 75009 Paris
01 71 37 75 09
www.mairie09.paris.fr
f @ X [mairie9paris](#)

Mairie du
NEUF
PARIS



Événement
**RENDEZ-VOUS DE LA SANTÉ
DU NEUF**

SAMEDI 4 OCTOBRE DE 10 H À 18 H
à la Mairie du 9^e, 6 rue Drouot

Gratuit
et ouvert
à tous

LA SANTÉ DE LA FEMME PROGRAMME



ATELIERS BIEN-ÊTRE

YOGA PRÉNATAL

10 h 30 - 11 h 15

Animé par Annabelle Bonnaud, professeur de yoga certifiée.
10 participantes maximum

DÉCOUVERTE PILATES

11 h 30 - 12 h 15

La méthode qui redonne équilibre, peps, et jeunesse à votre corps. Animée par Nathalie de l'ADSF Paris.
10 participantes maximum. Prévoir une tenue confortable.

ATELIER MASSAGE BÉBÉ

13 h 30 - 14 h 15

Lors de cet atelier massage, vous apprendrez des gestes simples pour soulager les maux du quotidien, favoriser le sommeil et offrir un moment de détente à votre bébé. Atelier limité à 5 bébés avec leurs parents.
Animé par Sylvie Cacciatore, infirmière puéricultrice.

ATELIER « COMMENT PRÉPARER DES BOISSONS FERMENTÉES MAISON ? »

14 h 30 - 15 h 15

Kefir, Kombucha mais aussi Kimchi. Autant de préparations bénéfiques pour le microbiote. Apprenez à les préparer.
Au programme : démonstration et dégustation.
Animé par Florence Foucaut diététicienne 9^e et Cheffe Alexandra Didier.

ATELIER « APPRENDRE À RÉDUIRE SON STRESS POUR UNE MEILLEURE SANTÉ AVEC LA SOPHROLOGIE »

15 h 30 - 16 h 15

Séance animée par Valérie Fanget, sophrologue Paris 9^e.
Au programme : découverte et pratique de techniques de respiration et de relaxation. Et repartez avec votre kit anti-stress. 15 personnes maximum

TECHNIQUE D'AURICULOTHÉRAPIE POUR SOULAGER LES BOUFFÉES DE CHALEUR.

16 h 30 - 17 h 15

Les deux grandes indications de l'auriculothérapie sont la lutte contre la douleur et le traitement des troubles fonctionnels. La praticienne Élodie Cadieu n'utilisera pas d'aiguille mais viendra poser sur l'oreille des microbilles en acier qui permettront une stimulation mécanique de votre part, des points réflexes en lien avec les bouffées de chaleur. Sessions individuelles de 10 minutes par personne.
Par Élodie Cadieu, ostéopathe Paris 9^e.
3 ou 4 créneaux individuels

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE « FÉMINITÉ, BIEN-ÊTRE ET MATERNITÉ AU BOUT DES PIEDS »

17 h 30 - 18 h 15

Découvrez les bienfaits pour la femme, pour se reconnecter avec son corps en lien avec la grossesse. Pratique d'auto-réflexologie guidée. Session individuelle de 15 minutes par personne. Par Marylin Malozat, ostéopathe Paris 9^e.
3 ou 4 créneaux individuels

CONFÉRENCES

« VIOLENCES FAITES AUX FEMMES : COMPRENDRE, PRÉVENIR ET SOIGNER LES IMPACTS SUR LA SANTÉ MENTALE »

10 h 30 - 11 h 15

Par Stéphanie Sleiman, psychologue Paris 9^e.
INTRODUCTION : Présentation de la brochure « Ma santé mentale » par Rozenn Alègre, Florian Cavillon, psychologues, Véronique Menseau, hypnothérapeute.

« COEUR DE FEMME, RÉALITÉS CONNUES/MÉCONNUES »

11 h 30 - 12 h 15

Par le Dr Catherine Yanny, cardiologue.
De nombreuses idées circulent aujourd'hui autour de la santé cardiovasculaire des femmes. Certaines, bien que largement répandues, reposent sur des idées reçues. Cette conférence a pour objectif de démêler le vrai du faux et de faire un état des lieux sur les connaissances actuelles

ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE

13 h 30 - 14 h 15

Protéines, fer, calcium et autres nutriments. Comment végétaliser son assiette en évitant les carences ?
Par Florence Foucaut diététicienne Paris 9^e

INITIATION AUX GESTES DE PREMIERS SECOURS PÉDIATRIQUES

14 h 30 - 15 h 15

Une initiation essentielle pour apprendre à réagir face aux urgences du quotidien avec un nourrisson. Lors de cet atelier vous découvrirez les bons réflexes à adopter en cas d'étouffement, de chute, de brûlure ou d'accident domestique.
Animée par Sylvie Cacciatore, infirmière puéricultrice.

MÉNOPAUSE : TOUTE L'ACTUALITÉ POUR MIEUX LA VIVRE

15 h 30 - 16 h 15

Par Dr Marianne Nikpayam, gynécologue et chirurgien Paris 9^e.

POURQUOI, QUAND ET COMMENT ABORDER LES QUESTIONS DE SEXUALITÉ AVEC LES ENFANTS ?

16 h 30 - 17 h 15

Petite enfance : Quels outils utiliser ? Quels mots choisir ? Quels supports ? Par Charlotte Vinson, sage-femme spécialisée en prévention et en santé sexuelle, et Gaïa Riet Moszkowski, spécialisée dans le recueil de la parole et l'accompagnement des personnes victimes de violences. Association LSPaire

POURQUOI, QUAND ET COMMENT ABORDER LES QUESTIONS DE SEXUALITÉ AVEC LES ADOLESCENTS ?

17 h 30 - 18 h 15

Comment aborder le sujet ? Comment parler du consentement ? Faut-il évoquer le porno ? Comment les protéger des risques liés aux réseaux sociaux ? Par Charlotte Vinson, sage-femme spécialisée en prévention et en santé sexuelle, et Gaïa Riet Moszkowski, spécialisée dans le recueil de la parole et l'accompagnement des personnes victimes de violences. Association LSPaire