



RENCONTRES SANTÉ

# DÉPRESSION, COMPRENDRE *pour mieux agir*



9, 16 & 23



MAI 2023

de 14h30 à 16h



SALLE DES HUSSARDS - CEA  
QUARTIER PLESSIER

39 avenue du 8e régiment  
des Hussards

ALTKIRCH



## CYCLE DE 3 CONFÉRENCES- DÉBAT SUR LA DÉPRESSION

- 09.05.2022 - « Déprime, dépression et stress : ne pas confondre »
- 16.05.2023 - « L'alimentation et l'activité physique mes armes anti-déprime »
- 23.05.2023 - « Sommeil et dépression, quels liens ? »

**GRATUIT**  
inscription  
obligatoire

Mutualité Française Grand Est  
06 49 85 62 31  
inscription@mfge.fr

INSCRIPTION  
EN LIGNE :



#Rencontresanté



Les partenaires :





**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**

GRAND EST



## DÉPRESSION, COMPRENDRE *pour mieux agir*

**9 MAI : conférence "Stress, déprime et dépression : ne pas confondre"** | animée par une philosophe | Objectif : apprendre à faire la distinction entre simple coup de blues et dépression majeure, et sur les symptômes de la dépression dans une approche globale positive.

**16 MAI : conférence "L'alimentation et l'activité physique : mes armes anti-déprime"** | animée par une diététicienne-nutritionniste & une éducatrice sportive | L'alimentation et l'activité physique jouent un rôle sur l'humeur, la fatigue, l'irritabilité, l'énergie, ou encore l'en- vie. Cette rencontre a vocation à expliquer comment l'alimentation et l'activité physique impactent positivement ou négativement l'humeur et de découvrir quelques "trucs et astuces".

**23 MAI : conférence "Sommeil et dépression : quels liens ?"** | animée par une sophrologue | Syndrome dépressif et sommeil sont intimement liés. Les réveils nocturnes et les insomnies sont souvent des symptômes révélateurs d'un d'état dépressif, les soucis empêchant de dormir. Cette conférence-débat a pour objectif d'informer sur les liens existants entre la dépression et les troubles du sommeil et de mettre en pratique des exercices de relaxation.

**GRATUIT**  
inscription  
obligatoire

**Mutualité Française  
Grand Est  
06 49 85 62 31  
inscription@mfge.fr**

**INSCRIPTION  
EN LIGNE :**



**DE 14H30 À 16H,  
SALLE DES HUSSARDS - CEA -  
QUARTIER PLESSIER,  
39 AVENUE DU 8E RÉGIMENT  
DES HUSSARDS À ALTKIRCH**