



Auderghem
Oudergem

CYCLE DE CONFÉRENCES SANTÉ

LE MOIS DE L'ADDICTION

13/11 - 20h00

« JE ME LIBÈRE DES ÉCRANS »



20/11 - 20h00

« LE SUCRE :
UNE ADDICTION INVISIBLE »



26/11 - 20h00

« DROGUES :
COMPRENDRE POUR
RÉDUIRE LES RISQUES »



UNE INITIATIVE DE L'ÉCHEVINAT DE LA SANTÉ

LE MOIS DE L'ADDICTION

13/11 - 20H00 « JE ME LIBÈRE DES ÉCRANS »

Comment distinguer un usage équilibré des écrans d'un usage problématique ? S'ils offrent des opportunités, les écrans peuvent aussi générer des effets négatifs. Au cours de cette conférence, des pistes concrètes seront proposées par le Docteur Caroline Depuydt pour être accompagné dans les usages numériques, encourager une relation sereine aux écrans, et maintenir un dialogue ouvert entre générations – sans dramatiser, culpabiliser ou renoncer.

Oratrice : Docteur Caroline Depuydt, psychiatre, directrice médicale d'Epsilon, directrice médicale du centre Epsilon, autrice du livre « Je me libère des écrans ! »

20/11 - 20H00 « LE SUCRE : UNE ADDICTION INVISIBLE »

Comment le sucre s'infiltre-t-il dans nos vies ? Quelles sont les conséquences sur notre santé ? Que penser des alternatives telles que l'aspartame ou le stévia ? Comment réapprendre à manger équilibré et se libérer de l'envie de sucre ?

Orateur : Jean-Pierre Mans, Conseiller en nutrition certifié Cerden et diplômé de l'université de Dijon en alimentation-santé et micronutrition.

26/11 - 20H00 « DROGUES : COMPRENDRE POUR RÉDUIRE LES RISQUES »

Quelles sont les substances les plus en vogue ? Quels sont leurs effets ? Comment éviter de tomber dans la dépendance ? Au cours de cette conférence, découvrez les rouages complexes qui maintiennent sous emprise le consommateur. Face à un phénomène de société qui prend de plus en plus d'ampleur, le docteur Vincent Orban et Vincent Lievin proposent des pistes concrètes pour déjouer les addictions.

Orateurs : Docteur Orban, médecin généraliste, alcoologue, addictologue et Vincent Liévin, journaliste spécialiste des questions de santé

Inscriptions sur www.auderghem.be/conference-addiction

Ces conférences gratuites sont organisées au penthouse,
au 6ème étage de l'administration communale d'Auderghem, 12 rue Idiers.
Inscription indispensable.



Éditeur responsable: F. Couldrey - 12 rue Émile Idiers, 1160 Bruxelles
Ne pas jeter sur la voie publique