

VOUS PROPOSENT

3 CONFÉRENCES DÉBAT AU COUVENT DES CORDELIERS À FORCALQUIER

Animées par Philippe COURBON, Éducateur de Santé nutritionniste

«*Pour une écologie de la santé !*»

Manger autrement... pourquoi ? Comment ?

Vendredi 28 novembre à 18h30

La relation entre une alimentation inadéquate et la condition sanitaire d'une population n'est plus à démontrer.

Pourtant, si cette relation est perçue par la majorité de nos contemporains, elle fait l'objet des interprétations les plus diverses, en général les plus superficielles, sinon les plus fantaisistes.

En fait, nous sommes souvent très mal informés, et il faut le dire la plupart du temps « non-éduqués » sur ces questions et nous avons beaucoup de peine à situer les vrais problèmes, que ce soit sur le plan mondial (mécanismes économiques), sur le plan environnemental (protection de la nature et de la biodiversité) ou sur le plan individuel (mécanismes physiologiques et nutritionnels).

Une approche, ici, transversale, pédagogique, synthétique autour des divers enjeux de notre alimentation, pour retrouver notre capacité d'être des consommateurs éveillés, et reprendre en main un choix alimentaire capable de conjuguer l'équilibre nutritionnel avec la nécessaire qualité d'aliments sains.

Le tabagisme : une question d'écologie de la santé ?

Vendredi 12 décembre à 18h30

Est-ce le fait des très nombreux sujets alimentaires, sanitaires et environnementaux qui ont mobilisé la vigilance des consommateurs et lanceurs d'alerte que nous sommes ?

Est-ce le fait que les pouvoirs publics ont développé une approche normative d'une certaine citoyenneté autour des comportements dits « à risques » ?

Est-ce le fait d'une fragmentation entre la « santé publique » et la « santé environnementale » ?

Toujours est-il que les enjeux du tabagisme et les attitudes de l'industrie du tabac semblent des questions assez peu évoquées dans les milieux écologiques.

Loin de toute volonté de culpabiliser ou de « dénoncer » les fumeurs, nous voulons informer, considérant qu'il vaut mieux choisir plutôt que subir.

Ici seront traités les divers enjeux autour du « tabagisme » : du processus de la dépendance, aux incidences sur la santé en passant par le fonctionnement des Industries du tabac et ses implications sociales et environnementales !

Stress ... et relations humaines !

Vendredi 23 janvier à 18h30

La relation humaine dans notre société est inversement proportionnelle à l'ère de la communication et de ses technologies. A trop « composer » bien souvent on « se décompose » et c'est le « Stress » !!!

Communiquer... avec soi... et avec les autres. Démasquer les espaces de tensions qui nous rigidifient. Percevoir les enjeux de relations qui posent problème.

S'interroger sur les attentes, les besoins, et les désirs. Retrouver une « respiration » relationnelle. Dégager un horizon ; Créer une dynamique relationnelle ouverte et avenante.

Autant de perspectives portées par cette conférence qui engage la relation humaine dans un épanouissement fécond, celui d'un apprivoisement de soi, d'une empathie pour autrui, et d'une relation sociale non violente et respectueuse de tous.