#### Intervenants

Antoine Chartrenet : éducateur sportif Activité Physique Adaptée

et Santé

Sylvia Chesnier: Sophrologue

Patricia Chrétienneau : diététicienne

Docteur Nathalie Derouet : médecin algologue

Muriel Dujarrier: psychologue

Mireille Kassiba: infirmière puéricultrice

Nathalie Parshad: Qi gong

#### Renseignements et inscriptions

Equipe du Centre d'Evaluation et de Traitement de la Douleur :

Tél: 02.43.43.25.28

Inscriptions (bulletin d'inscription ci-joint) :

- par mail : sdouleur@ch-lemans.fr
- · par courrier:

CH Le Mans - secrétariat du Centre d'Evaluation

et de Traitement de la Douleur - Pavillon Bretonneau

194 avenue Rubillard - 72037 Le Mans Cédex



## Journée de la Fibromyalgie La fibromyalgie, prendre soin de soi au quotidien

Mardi 14 mai 2019

Salle des commissions et salle des fêtes



Date limite d'inscription : avant le 3 mai 2019

# Journée de la Fibromyalgie La fibromyalgie, prendre soin de soi au quotidien

### Mardi 14 mai 2019

MATINÉE		APRÈS-MIDI	
9h30		Exposé « Activité physique ada Intervention de A.Chartrenet	otée : prendre soin de soi en bougeant » (30 mn)
10h	Eveil musculaire (15 mn) Avec A.Chartrenet / N.Parshad	Exposé « Bien-être et relaxatio Intervention de M.Dujarrier/ M.Kas	n : prendre soin de soi en lachant prise » (30 mn)
10h15	Exposé « La fibromyalgie : diagnostic et prise en charge » Intervention du Docteur N.Derouet	Relaxation de groupe (15 mn) Avec M.Kassiba	
10h45	Eveil musculaire + Pause café (15 mn) Avec A.Chartrenet / N.Parshad	Ateliers (45 mn)	
11h	Exposé « Nutrition : prendre soin de soi en mangeant » (30 mn) Intervention de P.Chrétienneau	<ul> <li>Qi Gong avec N.Parshad</li> <li>Diététique avec P.Chrétienneau</li> </ul>	
11h30	Ateliers (45 mn) - Diététique avec P.Chrétienneau	Echange - Table ronde : synthèse de Echange avec les intervenants	de la journée (30-45 mn)
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	17h Fin de la journée	
12h15	Ateliers (45 mn) - Activité physique adaptée avec A.Chartrenet - Sophrologie avec S.Chesnier		

13h

Pause déjeuner - Temps libre (1h)