



# SANTÉ MENTALE : Les bons gestes à avoir !



## CYCLE DE 3 WEB CONFÉRENCES ORGANISÉES PAR LA MMJ

Selon l'**Organisation mondiale de la santé**, la santé mentale est définie comme étant un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

Y a-t-il des **bonnes pratiques** à mettre en place pour **préserver sa santé mentale** ?

À quels critères faut-il faire attention ?

Afin de répondre à ces diverses questions, la MMJ s'est accompagnée d'**experts santé** dans ce nouveau **cycle de 3 webconférences**.

Je m'inscris



Codes partenaires :  
MMJPARTENAIRES / MMJPREVENTION



**JEUDI 18 AVRIL 2024** | 13H-14H

### PSYCHONUTRITION

Comment l'alimentation peut-elle influencer sa santé mentale ?

- *Claire DEVILLIERS*

**VENDREDI 26 AVRIL 2024** | 13H-14H

### L'ADDICTION AU TRAVAIL : MYTHE OU RÉALITÉ ?

Définitions, éclairages et conseils pour repérer les risques d'addiction au travail et pour les enrayer ! - *Sabine GREGOIRE*

**VENDREDI 03 MAI 2024** | 13H-14H

### ÊTRE BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE

Les gestes simples qui font du bien (là où ça fait mal) - *Corinne HOUILLIEZ*

Échangez en direct avec les intervenants !



**Claire DEVILLIERS**  
Naturopathe,  
réflexologue et  
formatrice



**Sabine GREGOIRE**  
Psychologue  
de la santé au  
travail



**Corinne HOUILLIEZ**  
Sophrologue,  
Hypnopatricienne  
et coach



Pour en savoir plus, rendez-vous sur : [mmj.fr](http://mmj.fr)