

# Ma santé, ma planète



## Contact :

ubal\_prevention-sante@macif.fr

## Programme des animations

**Mercredi 12 novembre 2025**

Océanopolis

Port de Plaisance du Moulin Blanc - Brest

**17h30** Accueil

**18h00** □ **Ciné-débat : les bienfaits de la nature sur la santé<sup>(1)</sup>**

Diffusion du documentaire « Naturellement : nature, bien-être et santé », sur l'impact positif de la nature sur notre santé, tant physique que mentale, réalisé par **Jean-Christophe Moine**.

À la suite de cette diffusion, **Magali Trelohan**<sup>(2)</sup>, explorera les effets positifs de la nature sur notre santé, en mettant l'accent sur les environnements intérieurs.

Vous découvrirez comment les plantes, les sons, les images ou les odeurs inspirés de la nature peuvent contribuer à notre bien-être. La conférence se conclura par un temps d'échange avec la salle.

**19h00** Ateliers et stands ludiques et informatifs, autour d'un cocktail offert

- Participez à la fresque des Possibles (collectif engagé en faveur des transitions), avec « Le Lieu dit »
- Luttez contre la précarité et assurez le droit à l'alimentation pour toutes et tous, avec « Vrac 29 »
- Découvrez le vélo solaire, solide et solidaire, avec « Ti Mobz »
- Apprenez le développement et la promotion des jardins et composts partagés, avec « Vert le jardin »
- Faites connaissance avec l'association de promotion de la mobilité active en Pays de Brest, « Brest à pied et à vélo »



La Macif,  
c'est vous.

<sup>(1)</sup> Dans la limite des places disponibles. <sup>(2)</sup> Docteure en Sciences de Gestion, Université de Bretagne Sud et enseignante-rechercheuse en marketing à l'École de Management de Normandie.

