



#634516

DOULEURS CHRONIQUES :

Mieux les connaître pour mieux les gérer.

conférence & ateliers gratuits

Mardi 17 octobre - 14h à 18h
MJC Jean Cocteau

// Conférence

De 15 h à 16 h 30 - Docteur Luis Garcia-Larrea, Directeur équipe NEUROPAIN, Inserm Lyon.

La douleur est un signal d'alerte envoyé à notre cerveau pour lui indiquer que quelque chose d'inhabituel et potentiellement dangereux se passe dans notre corps. Il s'agit là d'un processus physiologique utile et normal. Parfois la douleur devient chronique, cela signifie qu'elle devient persistante et anormale. Les conséquences sur la vie du patient sont néfastes, son évaluation et son traitement peuvent s'avérer plus difficiles.

Le Dr Luis Garcia-Larrea présentera et expliquera ce qu'est la douleur dans ses aspects normaux, mais aussi pathologiques, dans le cas des douleurs chroniques. Il expliquera également les prises en charge existantes médicamenteuses et non médicamenteuses.

// Ateliers (nombre de places limité)

Shiatsu - Atelier animé par M. FLORIAN Patrice

Le Shiatsu utilise les mêmes principes que l'acupuncture. Pratiqué avec les mains, il régule l'équilibre énergétique du corps, et permet de soulager nombre de maux et douleurs.

C'est un moment à part, à soi, où l'esprit rencontre le corps. On en sort détendu et serein.

Accessible à tous, chacun peut aussi l'utiliser en prévention, par de petits gestes quotidiens associés à une bonne hygiène de vie, afin de préserver sa santé.

> Séances individuelles (20 min) à 14 h, 14 h 20 et 14 h 40

> Séances collectives (30 min) à 16 h 45 et 17 h 30

Relaxation anti-douleurs – Animé par Mme GOUVEIA Véronique

La relaxation « anti-douleurs » est une technique qui permet de limiter les conséquences néfastes de la douleur sur l'organisme.

> Séances collectives (30 min) à 14 h 15, 16 h 45 et 17 h 30

Tai Chi – Animé par Mme RANDRIANA Isabelle

Le Tai-chi est une pratique originaire de Chine qui consiste en l'exécution de mouvements lents, codifiés, à visées multiples. C'est à la fois une pratique de santé, d'auto-défense, de méditation et une façon de vivre qui célèbre la libre circulation de l'énergie vitale (Qi)

> Séances collectives (1 h) à 14 h et 16 h 45

Ostéopathie – Animé par M. CARPENTIER Thibault

Présentation de l'ostéopathie et apports dans la prise en charge des douleurs chroniques. Présentation de techniques et exercices à reproduire chez soi.

> Séances collectives (1 h) à 14 h et 16 h 45

Inscriptions et renseignements :