



ANGET

conférences

rendez-vous
santé bien-être

Activité Physique et sommeil, Duo Gagnant

05 SEPT. 2026



santé mentale Des jeunes

Dans le cadre du forum des associations, la Ville d'Anglet vous propose un Rendez-vous Santé Bien être destiné à sensibiliser les jeunes sur l'importance du sommeil et de l'activité physique, piliers essentiels de l'autonomie, des fonctions cognitives et de l'équilibre émotionnel.



conférences gratuites

→ santé mentale et activité physique

9 H 30, 10 H 30, 11 H 30

Proposée par le **Docteur François CHEVRIER**, Directeur médical de la **Clinique château CARADOC**, spécialisé en santé mentale et activité physique.

- Bien définir ce qu'est la santé mentale et le rétablissement.
- Comprendre les bénéfices de l'activité physique adaptée sur la santé et l'équilibre mental.
- Un exemple d'activité physique adaptée en santé mentale.

→ santé mentale et sommeil

14 H & 15 H

Proposée par les **Docteurs Clément SMITH et Déborah LOUBERY** du **Centre d'exploration du sommeil AQODI** de Saint-Jean-de-Luz.

- Bien dormir relève d'un enjeu majeur de santé.
- Mieux comprendre le sommeil et ses enjeux.
- Identifier les troubles fréquents rencontrés et promouvoir des solutions adaptées pour un meilleur sommeil.



La maison sport-santé accueillera également

- ✓ Un stand de la **CPAM** pour présenter son dispositif « mon soutien psy » via de l'information et un jeu parent-enfant.
- ✓ Un stand de l'association **AQODI** pour découvrir les solutions proposées par ce laboratoire du sommeil.
- ✓ Un stand de la clinique château **CARADOC**.