

PROGRAMME DU 16 OCTOBRE 2025

SANTÉ DURABLE DES SOIGNANTS : UN ENJEU POUR LES PROFESSIONNELS ET ÉTUDIANTS EN SANTÉ

9H15 Accueil des participants

Karen Crusson – Adjointe au responsable de département ressources humaines en santé au sein de l'ARS Pays de la Loire

Catherine Comibert – Directrice générale de SPS, docteur en pharmacie

9H30 Présentation de l'association SPS

Corinne Parette – Responsable de la régionalisation et déléguée régionale PDL au sein de l'association SPS

10H00 Plénière

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES : UNE BOÎTE À OUTILS POUR LES PROFESSIONNELS ET ÉTUDIANTS DE LA SANTÉ

Audrey Thouroude – Infirmière, chargée de projet en promotion de la santé au sein de Promotion Santé Pays de la Loire

11H00 Plénière

PRENDRE SOIN DE SANTÉ EN TANT QUE (FUTUR) SOIGNANT, TROUVER SON JUSTE ÉQUILIBRE VIE PRO/VIE PERSO

Karine Boquého – Psychologue du travail et psychothérapeute

12H00 Pause déjeuner

13H15 Présentation des ateliers

Martine Lambert – Déléguée régionale de la région PDL au sein de l'association SPS

13H30 Ateliers au choix

PRÉVENTION DE L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL ET RÉGULATION DU SYSTÈME NERVEUX

Marine Bertrand – Médecin ORL et spécialiste de la fatigue chronique

LA RESPIRATION, ALLIÉE ESSENTIELLE (ET OUBLIÉE) DE LA SANTÉ DU SOIGNANT

Géraldine Fretté – Co-fondatrice de Breathing Academy, diététicienne-nutritionniste, spécialiste de la respiration

INFLUENCE DE L'ALIMENTATION SUR LE CORPS ET LE MENTAL

Anaïs Legros – Diététicienne-nutritionniste, spécialisée dans le comportement alimentaire

14H45 Pause

15H00 Présentation des ateliers

Corinne Parette – Responsable de la régionalisation et déléguée régionale PDL au sein de l'association SPS

15H15 Ateliers au choix

SELF-DÉFENSE POUR LES PROFESSIONNELS ET ÉTUDIANTS DE LA SANTÉ

Thierry Mellerin – Formateur en self-défense et sécurité, expert et professeur d'arts martiaux

À LA DÉCOUVERTE DES ÉMOTIONS : UN LEVIER POUR MA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Audrey Thouroude – Infirmière, chargée de projet en promotion de la santé au sein de Promotion Santé Pays de la Loire et **Alexis Hocquet**, Interne en médecine de Santé Publique, stagiaire au sein de Promotion Santé Pays de la Loire

DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Martine Lambert – Psychologue et enseignante de programmes Mindfulness

16H30 Discours de clôture

Avec la participation des intervenants

Retrouvez le programme et inscrivez-vous [ici](#)