FONDATION PILEJE abritée par la Fondation de France
LA SANTÉ PAR LES MODES DE VIE

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

SEPTEMBRE 2026

CONFÉRENCE
CULTIVER LE BIEN-ÊTRE MENTAL

Contact presse : Océane Stalin - o.stalin@fondation-pileje.com - 07 72 30 49 71

La Fondation PiLeJe, la commune de L'Arbresle, la Communauté de communes du Pays de l'Arbresle, la Maison Sport Santé et la CPTS Monts du Lyonnais, ont le plaisir de vous inviter à la conférence « Cultiver le bien-être mental », animée par le Dr Patrick Lemoine, psychiatre :



Mercredi 18 novembre 2026 à 19h

Salle Claude Terrasse
201 Route de Paris - 69210 L'Arbresle

Diaporama - Questions-réponses - Buffet santé

CONTENU ET DÉROULEMENT

Longtemps restée dans l'ombre en raison de nombreux préjugés, le bien-être mental est aujourd'hui mis sur le devant de la scène et reconnu comme un enjeu de santé publique majeur. **Dans ce contexte et afin de contribuer à briser le tabou, la Fondation PiLeJe a développé sa conférence « Cultiver le bien-être mental », afin d'aider le plus grand nombre à se sentir mieux.**

Grâce à une pédagogie ludique, elle présente les fluctuations neurochimiques et hormonales au cours de la journée, et les comportements favorables au bien-être, autour de plusieurs axes : la nutrition et les aliments bénéfiques au bien-être mental ; l'activité physique et ses effets spectaculaires sur le bien-être mental ; la gestion du stress, ses manifestations, ses effets, ainsi que des exercices de détente pour calmer le système nerveux ; le sommeil et son rôle de pilier pour le bien-être mental.

Un temps d'échanges donnera la parole au public, entre questions-réponses et partages d'expériences, sur les thèmes abordés au cours de la conférence. Un buffet santé concluera cette soirée pour mettre en pratique les conseils donnés.

Cette conférence est ouverte à tous : jeunes, parents, seniors, représentants d'associations, médecins... Hommes et femmes à la recherche de solutions simples, pratiques et faciles à mettre en oeuvre au quotidien.

Plus d'informations sur : www.fondation-pileje.com

Fondation PiLeJe
Fondation PiLeJe
fondationpileje

Commune de L'ARBRESLE
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES Pays de L'Arbresle
MAISONS SPORT SANTÉ EnVie d'Activité PAYS DE L'ARBRESLE
CPTS MONTS DU LYONNAIS
FONDATION PILEJE abritée par la Fondation de France LA SANTÉ PAR LES MODES DE VIE