

# Atelier : L'alimentation, un outil essentiel pour la prévention en santé !

Atelier

2 quai des Tanneurs, 34090 Montpellier

GPS : 2 quai des Tanneurs, 34090 Montpellier

Le 5 mars 2026 | 18h à 19h30

**Un atelier participatif et collaboratif !** Afin d'avancer de façon la plus sereine possible dans la vie, nous essayons de mettre en place une hygiène de vie. La prévention de la santé, par le biais de l'alimentation est un des leviers essentiels pour optimiser sa santé physique et mentale. L'équipe du Centre Mémoire du CHU vous propose des informations et des



animations autour de l'alimentation.

## Orateur(s)

Sophie Navucet, Neuropsychologue,  
CMRR - CHU de Montpellier  
Sophie Jouanny, Nutritionniste -  
Clinique Les Jardins de Sophia

## Admission

gratuit