

## PROGRAMME DU 16 OCTOBRE 2025

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

#### 9H15 Accueil des participants

**Karen Crusson** – Chef de projet de Mobilisation pour les ressources humaines en santé 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 BOITE À OUTILS POUR LES PROFESSIONNELS 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 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

**Araïs Legros** – Diététicienne-nutritionniste, spécialisée dans le comportement alimentaire

#### 14H45 Pause

#### 15H00 Présentation des ateliers

**Vincent Nadeau** – Délégué régional PDL au sein de l'association SPS

#### 15H15 Ateliers au choix

##### SELF-DÉFENSE POUR LES PROFESSIONNELS 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](#)