

# Corbières Méditerranée

mercredi  
**25/02** SIGEAN  
10H-16H  
SALLE PIERRE DE COUBERTIN

• **#Addict à ma santé**

Stands, ateliers, jeux et infos pour les jeunes et les adultes.

• **Ateliers**

Le mystère des boissons énergétiques, Mocktails, lunettes de simulation, la fabrique du tabac, « clair pong », « mes applis préférées » et plus encore...

Avec Accueil Infos Addictions et des partenaires de la prévention.

LA PALME  
10H-12H30  
SALLE JEAN MOULIN

mardi  
**5/05**

**Matinée : « Renforcer son système immunitaire » •**

Avec un atelier nutrition et un atelier de découverte de la marche nordique.

**Entretien : Prévention •**

Faites un **point santé** avec une infirmière de la CPTS.

jeudi  
**28/05** LEUCATE  
14H30-16H30  
ESPACE LEUCATE SÉNIORS

• **Atelier : « Renforcer son système immunitaire »**

Quels nutriments soutiennent nos défenses immunitaires ? Découvrez-les avec l'aide d'une diététicienne.

## EN SAVOIR +

Gratuit et ouvert à tous, **Parlons Santé** est un lieu d'échanges et d'informations qui vient à votre rencontre sur l'ensemble du territoire du Grand Narbonne.

Accompagné par de nombreux partenaires locaux, Parlons Santé vous propose des ateliers de sensibilisation, des évènements, des dépistages, de l'écoute, de l'information et de la documentation pour tous sur différentes thématiques de santé.

Chaque période, la programmation et les lieux de passage sont disponibles sur le site internet du Grand Narbonne.

### NOS THÉMATIQUES RÉCURRENTES

**Avec une diététicienne au volant du bus**, les piliers de la santé que sont une alimentation saine et une activité physique régulière, sont toujours très présents lors de nos actions.

En plus de cette base incontournable, cette saison 2026 fera un focus particulier sur les **maladies cardio-vasculaires** et les **mécanismes addictifs** (du carré de chocolat à l'alcool, en passant par les écrans...)

## + DE DATES

Pour voir le **planning dynamique** régulièrement mis à jour et des **dates supplémentaires** ajoutées au cours de l'année, scannez le QR code !



**Contact et inscription**  
**06 30 12 59 17**  
**m.biason@legrandnarbonne.com**  
[www.legrandnarbonne.com/parlons-sante](http://www.legrandnarbonne.com/parlons-sante)

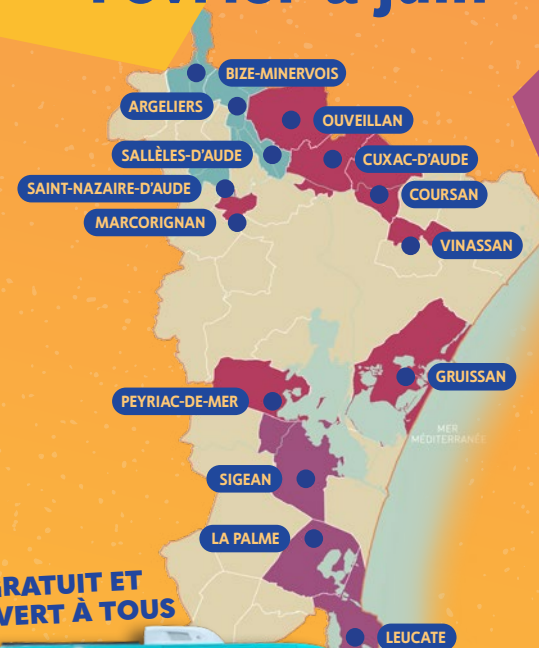
Nos partenaires :



# Parlons SANTÉ

Grand Narbonne

## PROGRAMME Février à juin



**GRATUIT ET OUVERT À TOUS**



**Un lieu ressource  
EN PRÉVENTION SANTÉ**



Ne pas jeter sur la voie publique / Direction Communication Grand Narbonne / 2025 / Imprimeur par : De Bourg, 16 imp. des Garrigues

# Sud Minervois

jeudi  
2/04  
**ARGELIERS**  
10H-12H30  
SALLE POLYVALENTE

• **Matinée : « Renforcer son système immunitaire »**

Avec la nutrition et la découverte de la **marche nordique**, une activité physique adaptée à tous.

• **Entretien : Prévention séniors**

Faites un **point santé** avec une infirmière du Centre hospitalier de Narbonne.

**BIZE-MINERVOIS**  
15H-18H  
LE CHAMP DE FOIRE ET JARDIN PUBLIC  
mercredi  
8/04

• **#Addict à ma santé •**

Stands, ateliers, jeux, infos et pour les jeunes et les adultes.

• **Ateliers •**

Le mystère des boissons énergétiques, Mocktails, lunettes de simulation, la fabrique du tabac, « clair pong », « mes applis préférées » et plus. Avec Accueil Infos Addictions et des partenaires de la prévention.

mardi  
28/04  
**SALLÈLES-D'AUDE**  
10H-12H30  
SALLE DES FÊTES

• **Matinée : « Renforcer son système immunitaire »**

Avec un atelier nutrition et un atelier découverte du **qi-gong**, une pratique douce pour cultiver l'équilibre et le bien-être.

• **Entretien : Prévention**

Faites un **point santé** avec une infirmière de la Communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS).

**SAINT-NAZAIRE-D'AUDE**  
10H-12H30  
PLACE DES MURIERS  
mardi  
19/05

• **Matinée : « Renforcer son système immunitaire » •**

Avec un atelier nutrition et un atelier découverte de la **marche nordique**, une activité physique adaptée à tous.

• **Entretien : Prévention •**

Faites un **point santé** avec une infirmière de la CPTS.

# Le Narbonnais

mercredi  
11/03  
**COURSAN**  
14H-16H30  
SALLE JACQUES MIRO

• **Semaine nationale du rein, dépistage des maladies rénales**

En présence d'un professionnel de santé de la CPTS et de l'association France Rein.

• **Ateliers : prévention sur l'hydratation**

Jeux et dégustation avec une diététicienne sur l'importance de l'hydratation dans le corps. Faites un point sur votre pratique réelle.

**MARCORIGNAN**  
16H45-20H  
SALLE DES FÊTES FRANÇOIS MITTERRAND  
jeudi  
26/03

• **Ateliers les nutriments qui protègent le cœur •**

De 16h45 à 18h, dépistage diabète avec une infirmière de la CPTS et présentation de l'association Club cœur et santé.

• **Conférence « Les maladies du cœur, suis-je concerné ? » •**

Avec le Dr Kammoun Asma, cardiologue au Centre hospitalier de Narbonne de 18h à 20h.

mardi  
14/04  
**VINASSAN**  
9H15-12H  
PARC DU COMPLEXE CULTUREL

• **Stand « Manger Bouger »**

• **Lors des Foulées de la Clape (course des écoles)**

Jeux pour les enfants et les parents sur l'importance d'une alimentation saine et d'une activité physique régulière. Avec l'association Manger Bouger 11.

**PEYRIAC-DE-MER**  
8H30-12H  
COUR DE L'ÉCOLE PRIMAIRE  
mercredi  
15/04

• **Matinée « prendre soin de soi et de nos enfants » •**

Jeux sur les 5 sens, dégustations, parcours psychomoteur, baby yoga, créations et échanges avec des professionnels de la prévention santé.

mardi  
12/05  
**GRUISSAN**  
16H-20H  
SALLE DE LA CITOYENNETÉ

• **Ateliers les nutriments qui protègent**

**le cœur**, de 16h45 à 18h avec une diététicienne, dépistage diabète et présentation de l'association Club cœur et santé.

• **Conférence « Les maladies du cœur, suis-je concerné ? »**

Avec le Dr Kammoun Asma, cardiologue au Centre hospitalier de Narbonne de 18h à 20h.

**OUVEILLAN**  
10H-17H  
LE TINAL  
mercredi  
20/05

• **#Addict à ma santé •**

Stands, ateliers, jeux et infos pour tout âge.

• **Ateliers •**

Le mystère des boissons énergétiques, Mocktails, lunettes de simulation, la fabrique du tabac, « clair pong », « mes applis préférées » et plus encore...

Avec Accueil Infos Addictions et des partenaires de la prévention.

mercredi  
27/05  
**CUXAC-D'AUDE**  
10H-12H30  
SALLE DU CONSEIL

• **Matinée : « Renforcer son système immunitaire »**

Avec un atelier nutrition et un atelier découverte de la méthode **Pilates**.

• **Entretien : Prévention séniors**

Faites un **point santé** avec une infirmière du Centre hospitalier de Narbonne.