

1^{er} > 31
mars 2025

ÉVÈNEMENTS
GRATUITS

À VOTRE SANTÉ !

Le mois de la santé et
de la recherche médicale
en Grand Est

Programme ALSACE

Ciné-débats |
Conférences |
Expositions |
Visites |
Jeux |



SOIRÉE DE LANCEMENT | 68

CERVEAU L'ENCHANTEUR

Présentation du programme 2025 et conférence musicale

Mardi 25 février à 20h

L'Aronde, 20 rue d'Alsace à Riedisheim

Renseignements à la Nef des sciences au 03 89 33 62 20

nef-des-sciences@uha.fr

Réservation obligatoire en flashant le code



Comment percevons-nous la musique ?

Quels sont les impacts des pratiques musicales sur le cerveau ?

Quel rôle peut avoir la musique dans la prise en charge de patients atteints de maladies neurodégénératives ?

Internationalement reconnu pour ses travaux, Hervé Platel est parmi les premiers chercheurs à utiliser les techniques de neuro-imagerie pour visualiser l'activité du cerveau durant l'écoute et la pratique de la musique. Il sera accompagné par les **Dyadin**, duo vocal féminin. Coline joue du guitaalélé et mêle sa voix chaude et envoûtante à celle de Charlotte, au timbre clair et cristallin. La soirée sera suivie d'un verre de l'amitié.

Avec **Hervé Platel**, professeur de neuropsychologie et directeur de l'unité de recherche « Neuropsychologie et Imagerie de la Mémoire Humaine » (Inserm-EPHE-Université de Caen Normandie).

Co-organisée par la Nef des sciences, l'Inserm Est et la ville de Riedisheim, cette soirée inaugure l'édition 2025 de À votre santé !

EXPOSITION | 68

ADDICTIONS, PLAISIRS AMERS

Du 3 février au 31 mars 2025

La Nef des sciences

2 bis rue des Frères Lumière à Mulhouse

En visite libre du lundi au vendredi de 14h à 17h

T. 03 89 33 62 20 - nef-des-sciences@uha.fr - www.nef-des-sciences.fr

Le terme addiction est utilisé aujourd'hui pour tous les comportements dont il est difficile de se libérer, alors qu'ils menacent la santé et dégradent les liens familiaux et sociaux.

Il peut s'agir de la consommation de substances (tabac, alcool, drogue), mais parfois de comportements sans prise de substance (jeux d'argent, jeux vidéo...) qui deviennent des passions envahissantes et destructrices.

EXPOSITION | 68

SE FAIRE PLAISIR

Du 14 février au 27 avril 2025

La Kunsthalle, 16 rue de la Fonderie à Mulhouse

T. 03 69 77 66 47 - kunsthalle@mulhouse.fr - <https://kunsthallemulhouse.com>

« Se faire plaisir » est une exposition qui veut se faire l'écho d'un plaisir qui passe par le bien-être, le partage ou le jeu, un plaisir qui se ressent par le corps, qui s'acquiert par les sens et parle à nos émotions. Une exposition conçue à trois : deux artistes, **Mireille Blanc**, **Marianne Maric**, et une commissaire d'exposition, **Sandrine Wymann**.

EXPOSITION | 68

LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Du 3 mars au 30 avril 2025

Learning Center Illberg, 4 rue des frères Lumière à Mulhouse

En visite libre du lundi au vendredi de 8h à 22h et le samedi de 9h à 19h

T. 03 89 33 63 60 ou contact.lc@uha.fr

Ils troublent notre messagerie hormonale, provoquant des dysfonctionnements en cascade. Ce sont les « perturbateurs endocriniens ». Issus de l'industrie chimique, ils ont envahi notre quotidien. Nous pouvons apprendre à réduire leur présence et leurs impacts sur notre santé. Au travers de cette exposition, découvrez qui ils sont et comment vous pouvez réduire leur présence.

Programme complet du Learning Center sur www.learning-center.uha.fr

CONFÉRENCE-DÉBAT | 67

TROP DE POIDS DANS LE REGARD DES SOIGNANTS

Mardi 4 mars à 19h30

Terminus, place de l'Ancienne Gare à Truchtersheim

Inscription obligatoire en flashant le code



L'abord du poids en consultation peut être délicat car il mêle à la fois des questions de santé et d'esthétique. La stigmatisation des personnes en situation d'obésité est fréquente et n'épargne pas les professionnels de santé. A travers plusieurs témoignages, ce travail de recherche permet de prendre conscience de nos préjugés et de les déconstruire.

Avec **Dr Léa Charton**, médecin généraliste

Organisé par le Département de Médecine Générale, Faculté de médecine, maïeutique et sciences de la santé de l'Université de Strasbourg et la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé CoKoZo.

EXPOSITION | 68

SOMMEIL DE RÊVE

Du 5 au 29 mars

Médiathèque Le Parnasse, place de l'Hôtel de ville à Saint-Louis

Horaires de la médiathèque : lundi et vendredi

14h-18h, mardi 14h-19h,

mercredi 9h30-18h, samedi 10h-12h30 et 14h-17h

Nous passons plus d'un tiers de notre vie à dormir. Nous avons la sensation de revivre



après une bonne nuit : nul doute que le sommeil répare et reconstruit à la fois le corps et l'esprit. Cette exposition fait le point sur nos connaissances et sur les méthodes pour maintenir et retrouver un sommeil de qualité.

RENCONTRE | 67

LES SUCRES CACHÉS : QUEL IMPACT SUR NOTRE SANTÉ ?

Samedi 8 mars à 15h

Médiathèque André Malraux, 1 presqu'île André Malraux à **Strasbourg**
T. 03 89 46 48 48

Saviez-vous que des sucres se cachent dans de nombreux aliments que vous consommez chaque jour ? Emilie Crouchet nous éclairera sur les sucres dissimulés et leurs effets sur notre santé. Apprenez à les identifier et à comprendre comment ils peuvent influencer votre bien-être général et contribuer à des problèmes de santé.

Avec **Emilie Crouchet**, chercheuse à l'Institut de Recherche sur les Maladies Virales et Hépatiques (Inserm/Université de Strasbourg).



EXPOSITION | 68

À CORPS PARFAIT ? L'HOMME RÉPARÉ, AUGMENTÉ, REMANIÉ

Du 10 mars au 30 avril 2025

Nef des sciences, 2 bis rue des Frères Lumière à **Mulhouse**
En visite libre du lundi au vendredi de 14h à 17h

L'homme du néolithique savait-il déjà trépaner les crânes de ses homologues pour les soigner ? Le larynx artificiel pour l'homme, une réalité ? Qu'est-ce qu'un humain augmenté aujourd'hui ? Avez-vous entendu parler du transhumanisme ?

Cette exposition présente – sous une forme originale et sous « toutes les coutures » - les interventions de l'humain sur son corps à des fins de réparation ou d'augmentation. Des temps anciens du néolithique jusqu'à aujourd'hui, l'être humain s'est toujours engagé à améliorer son état de santé, son bien-être et mieux-être. L'exposition révèle ce que la médecine et la recherche médicale ont permis, permettent et promettent pour réparer le corps.

Cette exposition, Nef des sciences/Inserm, est une version remaniée de l'original.

AFTERWORK

Jeudi 20 mars à partir de 17h

18h : présentation et visite guidée de l'exposition

T. 03 89 33 62 20 nef-des-sciences@uha.fr - www.nef-des-sciences.fr
Organisée en partenariat avec l'UHA

CONFÉRENCE | 67

LA SANTÉ DANS NOTRE ASSIETTE : TOUR D'HORIZON DES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES ET DES RECHERCHES EN COURS EN NUTRITION-SANTÉ

Lundi 10 mars à 15h

Palais Universitaire, 9 place de l'Université à **Strasbourg**

L'impact de la nutrition sur la santé n'est plus à démontrer. Plus de 140 000 cas de cancers pourraient être évités chaque année en France en modifiant notre mode de vie, les facteurs nutritionnels étant, juste après le tabac, les

principaux leviers actionnables pour améliorer la prévention. Grâce à des grandes études comme la cohorte NutriNet-Santé, la recherche a fortement progressé dans la compréhension des impacts santé de ces facteurs.

Avec **Mélanie Deschasaux**, chercheuse Inserm dans l'Équipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (EREN), au Centre de Recherche en Epidémiologie et Statistiques (Inserm/Inrae/Cnam/Université Sorbonne Paris Nord/Université Paris Cité)

Dans le cadre des conférences du Jardin des sciences de l'Université de Strasbourg



EXPOSITION | 67 - 68

LA SANTÉ DANS NOTRE ASSIETTE

Du 10 au 14 mars

Restaurant Universitaire de l'Esplanade, 32 boulevard de la Victoire à **Strasbourg**

Visible dans le hall midi et soir aux heures des repas

Puis du 17 mars au 2 avril 2025

Learning Center Colmar, 34 rue du Grillenbreit à **Colmar**

Du lundi au jeudi de 8h à 19h et le vendredi de 8h à 18h

Programme complet du Learning Center sur www.learning-center.uha.fr

T. 03 89 20 23 50 ou contact.lc@uha.fr

Qu'est-ce qui influence nos choix alimentaires ? Le sucre est-il une drogue pour notre cerveau ? Comment le Nutri-Score est-il calculé ? Quelles sont les conséquences de notre alimentation sur la planète ? Retrouvez les réponses à ces questions – et à beaucoup d'autres ! – dans la nouvelle exposition de l'Inserm ! Découvrez ce qu'est une alimentation saine, l'impact de la nutrition sur la santé, ainsi que les avancées des chercheurs pour améliorer nos habitudes alimentaires et notre qualité de vie.

INSTALLATION | 68

CÔLON TOUR® : AU CŒUR D'UN CÔLON GÉANT

Lundi 10 mars de 10h à 16h

Hôpital Emile Muller, 20 avenue du Dr René Laennec à **Mulhouse**

Découvrez le « cœlon tour », structure gonflable géante financée par la Ligue contre le cancer. Lors d'une visite guidée de ce dispositif immersif, débambulez à l'intérieur du côlon et visualisez des cellules cancéreuses pour comprendre l'importance du dépistage et de la prévention. Adoptons les bons gestes pour préserver notre santé, avec les recommandations éclairées des équipes médicales et paramédicales !

Dans le cadre du programme d'actions organisé par le Groupe Hospitalier de la Région de Mulhouse Sud-Alsace pendant « Mars Bleu », campagne nationale de sensibilisation au dépistage du cancer colorectal.

CONFÉRENCE-DÉBAT | 67

MON MÉDECIN SOIGNE-T-IL AUSSI LA PLANÈTE ?

Mardi 11 mars à 19h30

26 rue Principale à **Bossendorf**

Inscription obligatoire en flashant le code

De la bouche du malade à l'oreille du médecin, de la salle d'attente à la table d'auscultation, saviez-vous qu'une consultation peut occasionner beaucoup de déchets ? Comment réduire son empreinte carbone ? Le duo patient-médecin peut-il sauver la planète ?

Avec **Dr Grégoire de Chazelles**, médecin généraliste

Organisé par le Département de Médecine Générale, Faculté de médecine, maïeutique et sciences de la santé de l'Université de Strasbourg et la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé CoKoZo



JEUX | 68

SANTÉ EN JEUX



Mercredi 12 mars de 10h à 12h et de 14h à 16h

Médiathèque Le Parnasse, place de l'Hôtel de ville à **Saint-Louis**

Inscription obligatoire au 03 89 69 52 43

Découvrez le fonctionnement de votre corps grâce à des jeux proposés par l'Inserm !

Voyage au cœur des plaquettes sanguines (réalité virtuelle)

Muni d'un casque de réalité virtuelle, vivez une expérience immersive pour comprendre la production des plaquettes sanguines et découvrir leur rôle dans l'arrêt des saignements. Vous serez happé dans la circulation sanguine suite à une blessure et ne pourrez en sortir qu'en stoppant les saignements ! Prêts à plonger dans ce monde merveilleux des cellules sanguines ?

À partir de 12 ans - Durée 10 min

Clash anticorps (jeu de plateau)

Le corps humain est composé de plusieurs milliers de milliards de cellules... et encore dix fois plus de microbes ! Une grande partie est indispensable au bon fonctionnement du corps humain mais d'autres peuvent se révéler très dangereux... Découvrons de manière ludique plusieurs grands enjeux sociétaux comme la vaccination, la résistance aux antibiotiques ou encore l'hygiène.

À partir de 8 ans avec un adulte ou 12 ans seul - 2 à 4 joueurs - Durée : 30 min

Respire (jeu de plateau)

Nous sommes en 2032. Les épidémies virales sont récurrentes et la prévalence de maladies respiratoires bat des records encore jamais atteints. Votre mission ? Maintenir la population de la ville en bonne santé et réduire autant que possible le nombre d'habitants malades !

À partir de 12 ans - 4 joueurs et plus - Durée : 1 h

Objectif recherche ! (jeu de cartes)

Incarnez un ou une scientifique en herbe (et un peu tête en l'air...) qui doit retrouver l'ensemble des sujets étudiés dans son laboratoire en vue d'une présentation ! Remodelé à partir du concept bien connu des 7 familles, ce jeu invite à découvrir de manière ludique les thématiques de recherches variées des laboratoires de l'Inserm.

À partir de 10 ans - 3 à 7 joueurs - Durée : 15 min

SOIRÉE QUIZZ | 67

LA CULTURE G SCIENTIFIQUE, SANS QUIZZ DE FOIE NI QUIZZ CARDIAQUE !

Judi 13 mars à 18h30

O'Brother Bar, 6 rue des Glacières à **Strasbourg**

Inscription obligatoire en flashant le code



Vous pensez être incollable sur l'alimentation, le cerveau, la myopie ou encore le futur des organes 3D ? Venez tester vos connaissances avec le « Schlouk & Quizz » spécial santé ! Bonne ambiance et questions pièges vous attendent dans un contexte informel mêlant le ludique à l'agréable, sur fond de culture populaire et d'humour décalé. Il se pourrait même qu'il y ait des lots à gagner... Entre amis ou en famille, il ne manque plus que vous !

Organisé par le collectif Schlouk de Sciences en partenariat avec l'Inserm.



PORTES OUVERTES | 67

A LA DÉCOUVERTE DU CENTRE DE RECHERCHE EN BIOMÉDECINE DE STRASBOURG !

Samedi 15 mars de 9h45 à 12h puis de 13h à 17h

CRBS, 1 rue Eugène Boeckel à **Strasbourg**

Conférences, ateliers et stands associatifs en accès libre

Visites guidées uniquement sur réservation en flashant le QR code



A l'occasion de la Semaine du Cerveau, l'un des plus importants centres de recherche médicale à Strasbourg vous ouvre ses portes ! Derrière son architecture intrigante, découvrez le fonctionnement du CRBS et rencontrez celles et ceux qui y travaillent pour faire progresser la recherche sur le cerveau et la santé humaine.

Au programme : conférences, présence d'associations de malades, ateliers ludiques pour la famille et visites guidées des laboratoires et des équipements d'imagerie dernier cri.



CONFÉRENCE-DÉBAT | 67

UNE BONNE SANTÉ PAS À PAS

Mardi 18 mars à 19h30

Salle des Fêtes, 13 rue de la Forêt à **Gougenheim**

Inscription obligatoire en flashant le code



Les maladies chroniques, l'inactivité physique et la sédentarité sont des fléaux contre lesquels on peut lutter grâce à la prescription médicale d'activité physique. Souvent peu utilisée par les patients eux-mêmes, le médecin généraliste peut insister sur les effets positifs ressentis lors de la pratique pour motiver les « décrocheurs ».

Avec **Dr Laurane Scheer**, médecin généraliste

Organisé par le Département de Médecine Générale, Faculté de médecine, maieutique et sciences de la santé de l'Université de Strasbourg et la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé CoKoZo.

CONFÉRENCE | 68

QUAND LA COGNITION LÈVE LE VOILE SUR LES MYSTÈRES DU RÊVE...

Samedi 22 mars à 14h

Médiathèque du Val d'Argent, 11A rue Maurice Burrus

à **Sainte-Croix-aux-Mines**

Sur inscription : 03 89 58 35 85 ou mediatheque@valdargent.com

Le rêve est un état de conscience modifié dans lequel le cerveau construit un monde virtuel d'images et de sensations que nous n'identifions pas comme des hallucinations. Mais qui rêve ? A quoi sert le rêve ? Peut-on l'interpréter ? Et comment rêvent les aveugles, les sourds-muets, les paralytiques ? Enfin, quelles sont les pathologies du rêve ?

Avec **Patricia Tassi**, Professeure retraitée en Psychologie Clinique, orientation Thérapie Comportementale et Cognitive, à l'Université de Strasbourg

ANIMATION | 68

SCIENCES & SPORTS, EN CORPS !

Dimanche 23 mars de 9h à 14h30

Semi-marathon de Mulhouse, Stade de l'III, 45 bd Stoessel à **Mulhouse**

La Nef des sciences animera un stand interactif au semi-marathon de Mulhouse pour permettre aux petits et grands de découvrir les sciences du corps et du sport en s'amusant : testez vos réflexes et comprenez leurs mécanismes, identifiez les technologies de l'Humain augmenté, résolvez le grand puzzle du corps humain... Et qui sait ? Peut-être repartirez-vous avec une médaille ?

1 personne menstruée sur 10 est touchée par l'endométriose. L'association **EndoFrance**

sera présente pour sensibiliser le public autour de cette maladie avec les chercheuses de l'UHA, **Laura Bollinger** (sciences de l'éducation), **Géraldine Escriva-Boulley** (psychologie du sport) et **Nathalie Gavens** (psychologie de l'éducation).



CONFÉRENCE-DÉBAT | 67

DE LA LUMIÈRE POUR SAUVER NOS NUITS

Mardi 25 mars à 19h30

Maison du Pays de la Zorn, 43 route de Strasbourg
à Hochfelden

Inscription obligatoire en flashant le code

Lorsque les nuits sont longues et les jours gris, nous sommes nombreux à manquer de motivation et à nous sentir fatigués. Au contraire, un bain de soleil matinal recharge nos batteries et nous donne l'énergie nécessaire pour affronter la journée. Pourquoi la lumière est-elle si importante pour rythmer nos vies et comment la luminothérapie peut-elle nous aider à retrouver la forme ?

Avec **Dr Juliette Chambe**, médecin généraliste

Organisé par le Département de Médecine Générale, Faculté de médecine, maïeutique et sciences de la santé de l'Université de Strasbourg et la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé CoKoZo.

CINÉ-DÉBAT | 68

THE FATHER

Vendredi 28 mars à 20h

Cinéma Bel Air, 31 rue Fénélon à Mulhouse

2021 - 1h38 - Drame de Florian Zeller

Avec Anthony Hopkins, Olivia Colman, Mark Gatiss

Alors qu'il vieillit et devient de moins en moins autonome, un père âgé de 81 ans refuse l'aide de sa fille, qui tente de l'accompagner dans un labyrinthe de questions sans réponses. Voyant la situation se dégrader, il commence à douter de ses proches, de son propre esprit et même de ce qui est réel.

Ce film a reçu de nombreuses récompenses, dont deux Oscars, et le magazine *Forbes* l'a inclus dans son palmarès des « 150 plus grands films du 21^e siècle » !

La projection sera suivie d'une rencontre avec **Patrick Karcher**, directeur de l'EREGE, **Laure Pesch**, coordinatrice du site d'appui alsacien, **Jean Ruch**, Fondateur de Familles Solidaires et 1 personne de France Alzheimer (sous réserve)



CONFÉRENCE-DÉBAT | 68

SOMMEIL ET LUMIÈRE, UN DUO GAGNANT POUR NOTRE SANTÉ !

Mardi 1^{er} avril de 18h30 à 20h30

La Grange, 6 rue du Maréchal Foch à Riedisheim

Renseignements : Mairie de Riedisheim, service Démocratie Participative au 06 76 73 41 11 ou democratie.participative@riedisheim.fr
Accès libre sans réservation

Et si le sommeil n'était pas seulement une simple pause, mais la clé de notre santé et de notre énergie ? Pourquoi la lumière est-elle si importante pour rythmer nos journées et nos nuits ? Comment notre environnement ultra-connecté influence-t-il notre sommeil ? Nous allons explorer ensemble les secrets d'un sommeil réparateur et mieux comprendre pourquoi il est aussi important pour notre santé physique et mentale. Interactivité et convivialité rythmeront cette soirée.

Avec **Dr Juliette Chambe**, médecin généraliste et spécialiste du sommeil au Centre des troubles du sommeil (CIRCSom) des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg et **Quentin Czerwiec**, co-fondateur de l'association Savoirs Vivants

Organisé par la Ville de Riedisheim en partenariat avec la Nef des sciences, l'Inserm, le Département de Médecine Générale de la Faculté de médecine, maïeutique et sciences de la santé (Université de Strasbourg) et Savoirs Vivants.



PODCAST

« EURÉKA » : DE LA SCIENCE PLEIN LES OREILLES !

Flashez ce QR code pour retrouver l'intégralité des podcasts



Chaque mois, des recherches de l'Inserm menées actuellement en Alsace sont mises à l'honneur sur les ondes de RCF Alsace, dans l'émission « Euréka ». 15 minutes pour vous raconter la science pour la santé et mieux comprendre le monde qui nous entoure. Moustiques modifiés pour contrer la propagation des maladies, myopathies et maladies (pas si) rares, bataille encore féroce contre le VIH, ou encore impression d'organes en 3D à partir de cellules... Autant de sujets racontés de manière sympathique et accessible !

L'ÉCHO DES SAVANTES

Une question, une scientifique, une réponse série de podcasts scientifiques sur la santé, mais pas seulement !
Bientôt un nouvel épisode sur l'endométriose avec notamment, **Géraldine Escriva-Boulley**.



À VOTRE SANTÉ !

Le mois de la santé et de la recherche médicale

Ensemble, nous explorerons le corps humain et nous intéresserons à des enjeux de santé publique, des plus médiatiques aux plus surprenants. Quels sont les impacts des pratiques musicales sur le cerveau ? Quelles conséquences nos choix alimentaires ont-ils sur notre organisme, mais aussi sur la planète ? Pourquoi un sommeil réparateur est-il crucial pour notre santé physique et mentale ?

Rencontrez des scientifiques, plongez dans les méandres du corps humain via la réalité virtuelle ou une structure gonflable géante, visitez des laboratoires de recherche, jouez, questionnez, découvrez... Il ne manque plus que vous et votre curiosité !

À votre santé ! est coordonnée en Alsace par l'Inserm Est et la Nef des sciences.

L'Inserm est le seul organisme public français entièrement dédié à la recherche biologique, médicale et à la santé humaine. Ses chercheurs ont pour vocation l'étude de toutes les maladies, des plus fréquentes aux plus rares, pour mieux les comprendre et améliorer la santé de tous.
Inserm Est : www.inserm.fr/delegation/est - communication.est@inserm.fr

La Nef des sciences est une association culturelle spécialisée dans la médiation et la diffusion des sciences pour toutes et tous.
www.nef-des-sciences.fr – T. 03 89 33 62 20

Pour découvrir l'ensemble du programme Grand Est, rendez-vous sur les sites Internet de nos 2 partenaires du Grand Est,
Accustica : www.accustica.org et **l'Université de Lorraine** : www.univ-lorraine.fr/avs
Et sur l'agenda : echosciences-grandest.fr

Partenaires alsaciens :

Collectif Schlouk de sciences, CROUS de Strasbourg, Département de Médecine générale de la Faculté de Médecine de Strasbourg, EndoFrance, EREG (Espace de Réflexion Ethique Grand Est), Hôpital Emile Muller - Mulhouse, Jardin des sciences de l'Université de Strasbourg, Learning Center de Mulhouse et Colmar, Médiathèques : Le Parnasse à Saint-Louis, Malraux de Strasbourg, du Val d'argent à Sainte-Croix-aux-Mines, Radio WNE, Université de Haute-Alsace, Ville de Riedisheim.

À votre santé est soutenue par :

