



Alimentation & Santé mentale

Un **rendez-vous à ne pas manquer** à Montpellier pour
s'informer et échanger !

ÉVÈNEMENT GRATUIT À MONTPELLIER – 13 & 15 MARS 2025

Le Salon de la Nutrition de Montpellier revient cette année avec une thématique au cœur de l'actualité : l'alimentation et la santé mentale. Cet événement incontournable réunira **experts, professionnels de la santé et du sport** pour vous parler des liens entre nutrition et bien-être psychologique à travers des **conférences, ateliers et échanges interactifs**.

Nous aurons l'honneur d'accueillir deux parrains d'exception, dont Nicolas Le Goff, double champion olympique, qui partagera son expérience lors d'une table ronde inédite. À ses côtés, d'autres spécialistes interviendront pour explorer l'ensemble des facteurs favorisant la performance et la santé mentale et physique.

Nous vous invitons donc à prendre part à notre expérience unique et enrichissante ! Plongez au cœur des **dernières avancées en nutrition**, participez à des **ateliers pratiques** et repartez avec des **conseils concrets** pour **optimiser** votre **bien-être** au quotidien. Que vous souhaitiez améliorer votre alimentation, booster votre énergie ou simplement en apprendre plus, ce salon est fait pour vous. Ne manquez pas cette occasion de découvrir les secrets d'une alimentation au service de votre santé. Nous vous attendons nombreux !

NICOLAS LE GOFF

Double Champion Olympique de Volley ball

Triple vainqueur de la Ligue Mondiale et sacré champion d'Europe. Nicolas s'impose comme une figure emblématique du sport de haut niveau. Son parcours remarquable et son expertise font de lui un parrain d'exception pour partager son expérience en tant que sportif de très haut niveau.



ISALINE GAYRAUD

Psychologue Clinicienne

Engagée pour la santé mentale, elle a fondé l'association Evimeria en 2022 en plus de son activité professionnelle. Isaline nous partage son quotidien et des contenus de psycho-éducation sur Instagram [@encoreunepsy](https://www.instagram.com/encoreunepsy).



Salon de la nutrition_Montpellier



Salon de la nutrition - Montpellier



Salon Nutrition Montpellier

Contact presse :

Chargées de relation presse : Christie Ruiz & Lisa Dubail

salondelanutritionmtp@gmail.com

Tel. : +33 7 57 40 26 02 | +33 6 86 05 61 15

**MANGEZ BIEN,
VIVEZ
MIEUX !**



Alimentation & Santé mentale

*Un rendez-vous à ne pas manquer à Montpellier pour
s'informer et échanger !*

ÉVÈNEMENT GRATUIT À MONTPELLIER | 13 & 15 MARS

JOURNÉE GRAND PUBLIC

SAMEDI 15 MARS 2025

CONSULTATIONS DIÉTÉTIQUE | ESCAPE GAME | DÉCRYPTAGE DES ÉTIQUETTES
VÉLO SMOOTHIE | COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES | EXPÉRIENCE SENSORIELLE

CONFÉRENCES

- 11H00 À 11H45** **Le microbiote : un acteur clé de notre santé**
Joy SAKR - Étudiante en diététique
- 14H00 À 15H00** **Les troubles du comportements alimentaires chez les jeunes : un enjeu préoccupant** : Isaline Gayraud - Marraine et Psychologue
- 16H00 À 17H00** **Diabète : Comprendre, prévenir et gérer la pathologie + Dédicace**
Ariane SULTAN - Diabétologue au CHU de Montpellier

ATELIERS

- 10h00 à 11h00 et 15h00 à 16h00**
Cuisinez en Famille : réalisez des Energy Balls saines et gourmandes !
Aïchatou CISSÉ - Diététicienne
- 11H00 à 11H45 et 12H00 à 12H45**
Créez votre tisane bien-être personnalisée !
Carole MEISSONIER - Naturopathe
- 10H00 à 10H30 et 13H00 à 13H30**
Nutri-Quizz: Testez vos connaissances et tentez de repartir avec des nutri-lots !
Grégoire COZZIKA - Étudiant en diététique
- 10hH30 à 11H15 & 15H00 à 15H45**
Initiation fitness : clé de la performance et du bien-être !
Arthur FLEURY - Coach sportif



Salon de la nutrition_Montpellier



Salon de la nutrition - Montpellier



Salon Nutrition Montpellier

Contact presse :

Chargées de relation presse : Christie Ruiz & Lisa Dubail

salondelanutritionmtp@gmail.com

Tel. : +33 7 57 40 26 02 | +33 6 86 05 61 15



Alimentation & Santé mentale

Un **rendez-vous à ne pas manquer** à Montpellier pour
s'informer et échanger !

ÉVÈNEMENT GRATUIT À MONTPELLIER | 13 & 15 MARS

JOURNÉE DESTINÉE AUX PROFESSIONNELS

JEUDI 13 MARS 2025

CONFÉRENCES

13H30 - 14H10

L'importance de l'ETP pour le bien-être du patient

Charlotte Finielz-Cailloux, diététicienne

14H20 - 15H30

Les troubles du comportements alimentaires chez l'adulte

Dr Esther Henriët, médecin de l'unité TCA

Céline Leroux, infirmière puéricultrice coordinatrice en TCA

15H45 - 16H30

Endométriose et Alimentation : Mieux Manger pour Mieux Vivre

Anne Gabrielle DUMONT - Diététicienne

TABLE RONDE SPORT DE HAUT NIVEAU - OUVERTE À TOUS - SUR INSCRIPTION

19H30 - 21H00

Performer sous pression : comment allier exigence et bien-être ?

Retour d'expériences du **double médaillé olympique de Volley-Ball** -

Nicolas LEGOFF 

Accompagné de : Jordan CORTEGGIANI - Préparateur physique, Maylis BONNIN - Préparatrice mentale et Olivier BARBER - Médecin du Montpellier Hérault Rugby

Rejoignez-nous après l'événement autour d'un apéritif convivial !



Salon de la nutrition_Montpellier



Salon de la nutrition - Montpellier



Salon Nutrition Montpellier

Contact presse :

Chargées de relation presse : Christie Ruiz & Lisa Dubail

salondelanutritionmtp@gmail.com

Tel. : +33 7 57 40 26 02 | +33 6 86 05 61 15