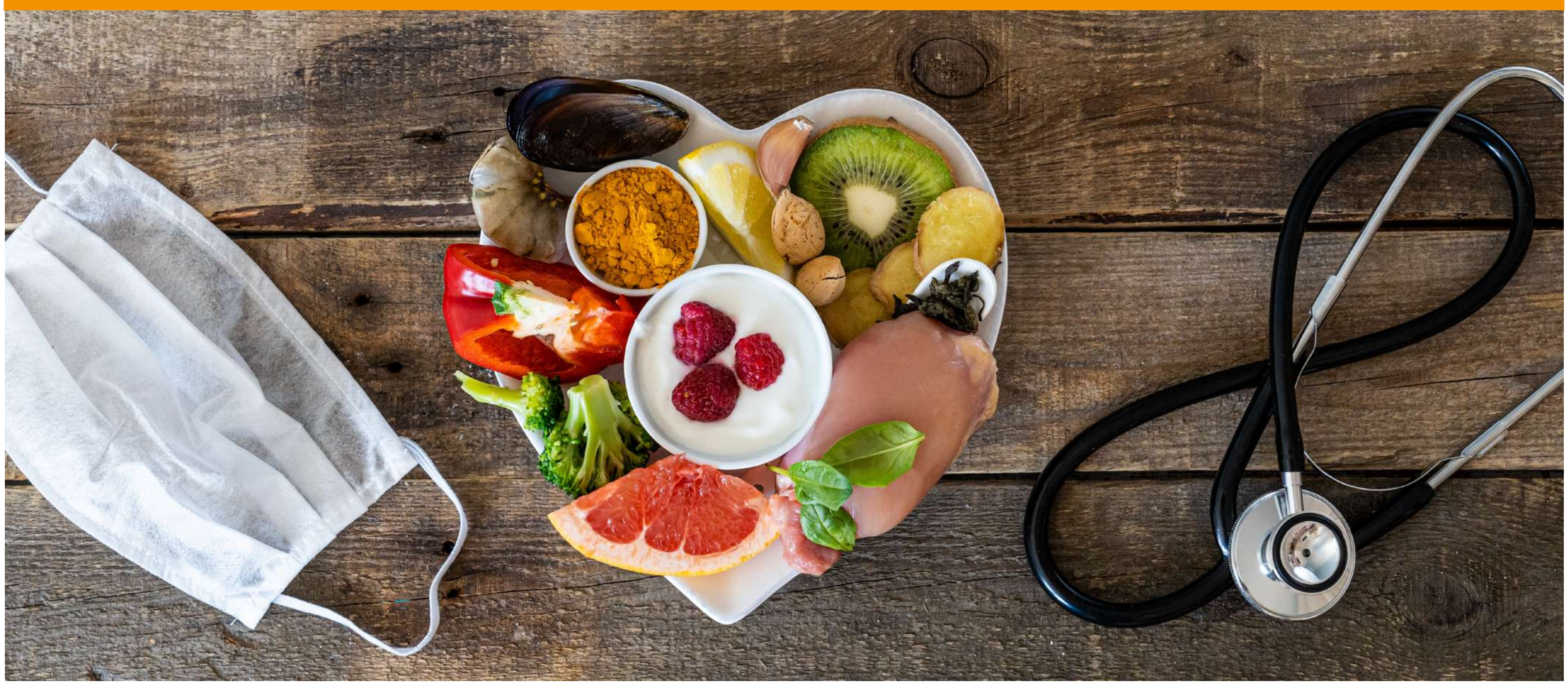
V I S I O C O N F É R E N C E

Pour un système immunitaire optimal ? Activité physique et nutrition.

Jeudi 25 mars de 9h à 11h, via Teams



PROGRAMME

Conférence de 9h à 11h
GRATUIT

Le **Docteur Luc Stevens** sera présent avec nous ce jeudi 25 mars de 9h à 11h pour faire le lien entre l'Activité Physique, la Nutrition et le Système Immunitaire.

Ce n'est plus une surprise pour personne, la pratique du sport contribue à un meilleur état de santé physique et mental de nos populations. Par ailleurs, la pratique d'activité physique, tout comme la nutrition, a également des effets sur l'un des principaux acteurs de notre santé : le système immunitaire. Vous apprendrez quel type d'activité physique pratiquer et quelles habitudes alimentaires adopter afin d'optimaliser votre système immunitaire...

Inscription

Via **ce lien**, jusqu'au mercredi 24 mars inclus. Malgré les caractères virtuel et gratuit de l'événement, nous vous demandons quand même de vous inscrire. Merci :-).

Informations complémentaires

Docteur **Luc Stevens** exerce la **médecine sportive** au Centre Européen de Rééducation (CER à Liège), au CHU de Liège au sein du service de médecine de l'appareil locomoteur et au Centre Médicale Sportif des 18 arcades où il y pilote également l'unité de nutrition et d'amaigrissement.

Adresse de connexion

Cliquez sur **ce lien** pour participer la conférence. Cliquez ensuite sur « *Continuez sur ce navigateur* ». Vous ne devez pas avoir de programme spécifique installé sur votre PC, juste un micro (dans votre ordinateur). Nous vous invitons à vous connecter *à partir de 8h45* afin de démarrer la conférence à l'heure prévue (9h).

énéo SPORT

En partenariat avec

MUTUALITE CHRETIENNE

énéo mouvement social des aînés

Avec le soutien de

Adeps FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Wallonie