



réseau **qualaxia** network

vivre en bonne santé mentale



Réseau de recherche  
en santé des populations  
du Québec

Regroupement stratégique  
Santé mentale

## dégustation de savoir

midi conférence du réseau Qualaxia et du réseau  
de recherche en santé des populations du Québec

mardi 20 février 2018, de 12 h à 13 h (HNE)

### **L'activité physique : une stratégie pour promouvoir la santé mentale, prévenir et traiter les troubles mentaux**

**Conférenciers :** **Isabelle Doré, Ph. D.**

Chercheure postdoctorale, Faculty of Kinesiology & Physical  
Education, University of Toronto, Centre de recherche du CHUM,  
Université de Montréal

**Ahmed Jérôme Romain, Ph. D.**

Chercheur postdoctoral, Centre de recherche du CHUM

**Paquito Bernard, Ph. D.**

Professeur adjoint, Département de kinanthropologie, UQAM

Ce webinaire vise à faire connaître aux participants les plus récentes preuves scientifiques liées aux bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale. Est-ce que tous les types, domaines, contextes, ou motivations apportent des bienfaits similaires pour la santé mentale? Nous en discuterons.

Nous présenterons les modalités optimales entourant l'activité physique pour en maximiser les bienfaits sur la santé mentale, la prévention et le traitement des troubles mentaux, tout en exposant les mécanismes impliqués. Des exemples d'interventions en activités physiques auprès de diverses populations seront présentés : adolescents, personnes âgées, personnes atteintes de troubles mentaux graves ayant des comorbidités physiques, personnes ayant reçu un diagnostic de cancer, etc. Nous inviterons les participants à réagir aux éléments facilitants ainsi qu'aux défis liés à la mise en place d'interventions basées sur l'activité physique dans différents contextes (milieux hospitaliers, de travail, communautaires, etc.).

Pour plus d'information et pour vous inscrire au webinaire, **veuillez suivre ce lien :**

[https://zoom.us/webinar/register/WN\\_rvCRWZdkRwqrt2\\_B5nceZg](https://zoom.us/webinar/register/WN_rvCRWZdkRwqrt2_B5nceZg).

Pour toute question, vous pouvez communiquer avec madame Denise Koubanioudakis par courriel à [denise.koubanioudakis@umontreal.ca](mailto:denise.koubanioudakis@umontreal.ca) ou par téléphone au 514-343-6331, poste 37125.