LA NUIT DES IDÉES

"être vivant : bien être et bien manger"

En partenariat avec

L'ASSOCIATION GRAINE D'ESPOIR

pour la promotion du développement durable
dans la ville de Sfax et de sa région

une association sfaxienne qui œuvre pour la promotion du développement durable dans la ville de Sfax et de sa région. Elle travaille autour des 3 piliers du développement durable: environnement, économique et social et ses actions s'inscrivent dans les Objectifs du Développement Durable.

LA SALLE DE SPORT ATHLETICA

un nouvel équipement sportif qui ouvrira ses portes
en mars 2020, route de Gremda, km 4 - Sfax

vivre les cultures

INSTITUT FRANÇAIS Sfax

LA NUIT DES IDÉES

"être vivant :
bien être et bien manger"

Jeudi 30 janvier 2020 | 17h > 20h30

Institut français de Sfax

Le système alimentaire de Sfax

Un court métrage de 30' de Anna Faucher et Louison Lançon

fondatrices de l'association Let's Food, dans le cadre du projet Let's Food Cities Ce diagnostic du système alimentaire de Sfax a été réalisé entre octobre et décembre 2019. Plus de 30 acteurs ont été interrogés.

« Face à la hausse des prix de l'énergie et aux défis du réchauffement climatique, les villes doivent réfléchir de toute urgence à leur résilience alimentaire. La ville de Sfax s'urbanise au dépend des terres nourricières et des écosystèmes locaux. Il faut dès maintenant construire une nouvelle vision partagée pour la ville qui intègre un développement équilibré des zones rurales et des zones urbaines afin d'assurer une alimentation de qualité pour tous, aujourd'hui et demain. »

Projection en continue dans la galerie d'exposition

Stands de producteurs et productrices biologiques

Mouna Trigui / Ferme Rigoula : fruits et légumes de saison issus de l'agriculture raisonnée, produits transformés (harissa, tomates séchées, olives de table, tapenade, confitures...)
Aïcha Frikia / Miss confitures : 70 recettes différentes de confitures à base de fruits et de légumes locaux.
Mohammed Aloulou : miel naturel
Yosra Amar / Eat Healthy : produits sans gluten à savoir biscuits et gâteaux.

Ateliers d'initiation au « Body Balance »

assurés par Wissem Keskes, professeur d'éducation physique et sportive.

Le « Body Balance » est un cours, en musique, qui alterne phases de yoga, de Tai-chi et de Pilates. Venu de Nouvelle Zélande, ce concept fait travailler la coordination, la synchronisation entre la musique et le mouvement, le renforcement musculaire, la concentration, la mobilité et l'amélioration du schéma corporel (on sent mieux son corps dans l'espace). Mais il procure également une sensation de bien-être et d'apaisement.
Séance de 30 mn à 17h et 17h45.

Ateliers d'initiation au « Yoga du rire »

assurés par Amir Hadj Said, professeur d'education physique et sportive.

Inventé en Inde en 1995, le yoga du rire s'appuie sur des exercices inspirés du yoga, du stretching et de la relaxation, qui ont pour but de déclencher le rire. Les études montrent que les bienfaits physiques et psychologiques du rire sont les mêmes que l'on rit naturellement ou sur commande. Le yoga du rire a des effets positifs sur l'humeur et a aussi des bienfaits physiques réels.
Séances de 30 mn à 17h et 17h45

« S'alimenter au quotidien »

Conférence-débat par Neila Chaker-Abid, nutritionniste | 18h30

La nutritionniste Neila Chaker Abid abordera les points fondamentaux d'une alimentation équilibrée et présentera les différents types de régimes. Elle insistera sur les dernières tendances en matière de nutrition et répondra à vos questions.

A l'issue de la conférence, un tirage au sort permettra de gagner des abonnements mensuels à la salle de sport Athletica de Sfax, valables dès l'ouverture en mars 2020.