

CONFÉRENCE
SANTÉ • SPORT

« **LE MOUVEMENT :
NOTRE MEILLEUR MÉDICAMENT ?** »

Quand la science explique les bienfaits du sport

**23 juin
2026**

19h00



Animée par le
Dr Philippe Houplon
Cardiologue



à la salle du Casino
de Cattenom

Gratuit

Ouvert à tous

Plus d'informations également
sur www.ccce.fr ou au **03 82 82 05 60**



Conférence Santé et Sport

Le mouvement : notre meilleur médicament ?

Lors de cette conférence **ouverte à tous**, le mardi 23 juin à 19h00 à la salle du Casino de Cattenom, le cardiologue Docteur Philippe Houplon décryptera les effets du mouvement sur notre santé : cœur, cancer, vieillissement, espérance de vie...

Pendant des centaines de milliers d'années, l'être humain a marché, couru, porté, grimpé et survécu grâce au mouvement. Nous sommes génétiquement programmés pour bouger. Pourtant, notre mode de vie moderne nous éloigne chaque jour un peu plus de cette réalité biologique.

À travers une **conférence accessible**, le Dr Houplon vous invite à comprendre **pourquoi l'activité physique est aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique**.

Que se passe-t-il dans notre corps lorsque nous bougeons ? Pourquoi le sport protège-t-il notre cœur ? Comment peut-il prévenir certains cancers, ralentir le vieillissement et améliorer notre espérance de vie ?

En comparant les capacités physiques de nos ancêtres à celles des humains modernes et des sportifs de haut niveau, **cette rencontre apportera un éclairage scientifique**, concret et parfois surprenant sur les conséquences de la sédentarité.



Une conférence ouverte à tous pour mieux comprendre l'importance de l'activité physique et retrouver le goût du mouvement !