

CHEMINS  
DE SAINT-JACQUES-DE-COMPOSTELLE  
et santé



# MARCHER POUR GUÉRIR #2

Soirée-débat



Mercredi  
**19** | **Février**  
**2020**  
de 18h  
à 21h

SALLE DU POINT DU JOUR - PIERRE TACHOU  
44 rue Joseph Brunet - BORDEAUX



Organisation  
des Nations Unies  
pour l'éducation,  
la science et la culture



Chemins de Saint-Jacques-  
de-Compostelle en France  
inscrits sur la Liste du  
patrimoine mondial en 1998



Chemins de  
**COMPOSTELLE**  
patrimoine mondial

Les 2<sup>e</sup> rencontres « Marcher pour guérir », organisées par l'Agence des chemins de Compostelle, l'hebdomadaire Le Pèlerin et l'Association Bordeaux-Compostelle Hospitalité Saint-Jacques, en partenariat avec Le Monde de la Bible et Patrimoine et Environnement, auront lieu à Bordeaux (Salle du Point-du-Jour Pierre Tachou – 44 rue Joseph Brunet) le mercredi 19 février, de 18 h à 21 h. Marcheurs, médecins et chercheurs y partageront leurs expériences et exploreront les bienfaits de la marche sur les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle.

**Au programme** : interventions et table ronde suivies d'échanges autour d'un verre de l'amitié. Espace librairie. Entrée libre.

**Ouverture de la soirée par l'association Bordeaux Compostelle, l'Agence des chemins de Compostelle et Le Pèlerin.**

## INTERVENTIONS :

### • **Connaissons-nous les effets produits sur le corps par la marche de long parcours ou de longue durée ?**

Un projet de recherche conduit actuellement par l'Université du Québec, en collaboration avec l'Association du Québec à Compostelle, a pour but de mieux connaître les adaptations du corps humain au cumul de la marche pour mieux prévenir et informer le marcheur.

*Karine Boivin, Professeure au département des sciences de l'activité physique, Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), Canada*

### • **Les bienfaits de la randonnée pédestre**

Aujourd'hui, toutes les études scientifiques s'accordent sur le fait qu'une activité physique d'intensité modérée telle la randonnée apporte de nombreux bénéfices pour la santé.

Pour répondre à cet objectif, la FFRando offre un accueil, un encadrement et une pratique d'activités physiques adaptées à des personnes sédentaires, aux capacités physiques diminuées et/ou atteintes de maladie chronique.

*Francis Junqua, président de la commission pratiques adhésions, Docteur Catherine Guilliet, médecin, animateurs « Rando santé », Comité régional de la randonnée pédestre Nouvelle Aquitaine*

### • **Marcher pour prévenir le cancer**

Depuis plusieurs années, la recherche internationale, mais aussi nationale et même régionale, se penche sur l'impact de l'activité physique sur la prévention primaire, secondaire et tertiaire du cancer.

*Ligue Contre le Cancer de Gironde*

### • **Les bienfaits de la marche et de la pair-aidance sur les troubles psychiques**

*Alexandra Tramullas, bénévole, et Sébastien Gard, psychiatre directeur du Centre Expert Bipolarité Bordeaux*

---

**Renseignements et inscriptions** : Agence des chemins de Compostelle - Tél : 05 62 27 00 05  
E-mail : [accueil@chemins-compostelle.com](mailto:accueil@chemins-compostelle.com) - [www.chemins-compostelle.com](http://www.chemins-compostelle.com)

**Inscription** : <https://forms.gle/UZnsXjXsWKaiJ3fM6>