

À VOTRE SANTÉ !

1er > 31
MARS 2026

Le mois de la santé
et de la recherche
médicale en Grand Est



Jeux
Visites
Conférences
Expositions
Ciné-débats

Programme Alsace

Inserm

SCiences
CENTRE DE
RECHERCHES
SCIENTIFIQUE
ET INDUSTRIELLE

UNIVERSITÉ
HAUTE-ALSACE

ACUSTICA
Découvrez les sciences & l'innovation

Réseau des
Instituts
de l'UMR
Champagne-Ardenne

UNIVERSITÉ
DE LORRAINE
Culture

Soirée de lancement • 68
Laissez-moi danser !

Mardi
24 février
20h

L'ARONDE, 20 RUE D'ALSACE À **RIEDISHEIM**

Tango à l'appui, cette conférence mêle à la fois recherche scientifique et danse. **France Mourey**, professeure émérite à l'Université Bourgogne Europe rattachée au laboratoire Inserm «Cognition, Action et Plasticité Sensorimotrice», mène des recherches sur le tango comme potentiel outil thérapeutique dans le cadre de la maladie d'Alzheimer.

Alors, ce soir, rencontrez une spécialiste du mouvement et de l'équilibre et envoyez valser Alzheimer !

La soirée sera suivie d'un verre de l'amitié.

Avec la complicité de l'équipe d'ABB Reportages, ses danseurs et musiciens. Co-organisé par la Nef des sciences, l'Inserm Est et la ville de Riedisheim, cette soirée inaugure l'édition 2026 de *À votre santé !* en Alsace, qui se déroule chaque année au mois de mars.

Cette soirée bénéficie du soutien de **AG2R La Mondiale** et de la **Ville de Riedisheim**.



Renseignements à la Nef des sciences au 03 89 33 62 20

Réservation sur <https://riedisheim.notrebilletterie.fr/billets> ou en flashant le QR code

Exposition • 68
La santé dans notre assiette

Du 2
au 81
mars

LA NEF DES SCIENCES, 2 BIS RUE DES FRÈRES LUMIÈRE À **MULHOUSE**
EN VISITE LIBRE DU LUNDI AU VENDREDI DE 14H À 17H

Qu'est-ce qui influence nos choix alimentaires ? Le sucre est-il une drogue ? Comment le Nutri-Score est-il calculé ? Faites le plein d'infos dans cette exposition Inserm ! Découvrez l'impact de la nutrition sur la santé et les avancées des chercheurs pour améliorer nos habitudes alimentaires. De nombreuses animations agrémentent cette exposition panneaux, comme une immersion numérique dans le microbiote intestinal, crucial pour notre santé physique (et mentale !), ou un "banquet" qui vous réserve bien des énigmes...

À partir de 11 ans.

Une exposition proposée par l'Inserm et animée par la Nef des sciences.



Exposition poster • 68 **Climat & santé**

Du 8
au 17
mars

MÉDIATHÈQUE, 4 RUE DE CERNAY À **WITTELSHEIM**

Le réchauffement climatique a des effets sur la biodiversité, l'économie, mais aussi sur la santé humaine ! Maladies respiratoires, infectieuses, cardiovasculaires, cutanées, mentales... le changement climatique influe sur un large spectre de pathologies. Pourquoi et comment ? Découvrez les recherches menées à l'Inserm en la matière et les mécanismes par lesquels le réchauffement climatique peut impacter notre santé.



Exposition poster • 68

Aïe la note est sucrée !

Jusqu'au
31 mars

LA NEF DES SCIENCES, 2 BIS RUE DES FRÈRES LUMIÈRE À **MULHOUSE**
EN VISITE LIBRE DU LUNDI AU VENDREDI DE 14H À 17H

Le sucre nous régale... mais prudence ! Apprenons à doser ce plaisir qui peut causer bien des tracas, si simples à prévenir. L'exposition fait le point sur l'augmentation spectaculaire de notre consommation de sucre depuis un siècle et de ses effets néfastes sur notre santé.



Stand • 68

«Mars Bleu» : prenons soin de notre colon !

8 mars
10 mars
19 mars
26 mars

- 3 Mars 10H-16H à l'Hôpital Emile Muller de Mulhouse (20 avenue du docteur René Laennec)
- 10 Mars 14H-16H à l'Hôpital d'Altkirch (23 rue 3ème Zouave)
- 19 Mars 14H-16H à l'Hôpital de Thann (1 rue Saint-Jacques)
- 26 Mars 14H-16H à l'Hôpital de Saint-Louis (8 rue Saint-Damien)

Le cancer colorectal est parmi les plus répandus en France et touche autant les hommes que les femmes. Pourtant, dans 9 cas sur 10, il est guéri s'il est diagnostiqué tôt. Alors prenons les devants ! Conseils en matière d'hygiène de vie, démonstrations d'un kit de dépistage, informations... Venez échanger avec les soignants du Groupe Hospitalier de la Région de Mulhouse Sud-Alsace, la Ligue contre le cancer et d'autres acteurs de la prévention pour comprendre et protéger votre santé colorectale. Aucun dépistage ne sera effectué sur place.

Exposition poster · 68

Addictions, plaisirs amers

Du 4 mars
au 9 avril

MÉDIATHÈQUE, RUE DES ACACIAS À OTTMARSHEIM

Le terme “addiction” est utilisé pour désigner les comportements dont il est difficile de se libérer, alors qu’ils menacent la santé et dégradent les liens familiaux et sociaux.

Il peut s’agir de la consommation de substances (tabac, alcool, drogue...), mais aussi de comportements sans prise de substance (jeux d’argent, jeux vidéo...) qui deviennent des passions envahissantes et destructrices.

Rencontre · 67

Au cœur de l’usine à plaquettes sanguines

Jeudi
5 mars
14h30

SALLE DE LA MONNAIE À MOLSHEIM

Au microscope, un monde invisible se révèle : celui des cellules du sang. Nous explorons comment ces minuscules ouvrières se développent et participent à la protection de notre organisme. Grâce à des images en trois dimensions d'une précision remarquable, plongez au cœur de la moelle osseuse et découvrez les mécanismes secrets de la formation des plaquettes, essentielles à notre bonne santé.

Avec **Anita Eckly-Michel**, directrice de recherche, et **Claire Masson**, doctorante, laboratoire Biologie et pharmacologie des plaquettes sanguines (Inserm/Établissement Français du Sang/Université de Strasbourg)

Organisé par le Jardin des sciences de l'Université de Strasbourg et l'Inserm.



Afterwork • 68

Alimentation et santé : démêler le vrai du faux

Jeudi
5 mars
17h30

LA NEF DES SCIENCES, 2 BIS RUE DES FRÈRES LUMIÈRE À MULHOUSE

Prenez part à cet afterwork participatif d'esprit critique envers les idées reçues sur l'alimentation et la santé, après avoir suivi une visite de l'exposition "La santé dans notre assiette" (à la Nef des sciences jusqu'au 31/3) ! Au programme : débat mouvant, quiz, atelier "les sucres cachés", mini-conférence, en compagnie d'**Émilie Crouchet**, chercheuse à l'Institut de recherche en médecine translationnelle et maladies hépatiques (Inserm/Université de Strasbourg).

Organisé par la Nef des sciences et l'Inserm Est.



Rencontre • 67

Psychédéliques, cerveau et conscience : ce que la science nous révèle

Jeudi
5 mars
19h

CENTRE D'ANIMATION SOCIALE ET FAMILIALE BISCH'ART, 7 RUE DES CASERNES À BISCHWILLER

Tour à tour célébrés comme des outils de guérison révolutionnaires ou condamnés comme de dangereuses drogues, les psychédéliques sont des substances qui suscitent débats et espoirs. Depuis quelques années, la science s'intéresse à nouveau à leur potentiel thérapeutique, notamment dans le traitement de la dépression ou des addictions. Comment une substance capable de modifier profondément notre perception peut-elle aussi soigner ?

Avec **Lola Welsch**, docteure en neurosciences, médiatrice scientifique au Jardin des sciences de l'Université de Strasbourg

Organisé par le Jardin des sciences de l'Université de Strasbourg.

Stand aux Portes Ouvertes de l'UHA • 68

Fake news en santé : attention danger !

Samedi
7 mars
10h à 16h

SUR LE CAMPUS ILLBERG DE L'UHA
FACULTÉ DES SCIENCES ET TECHNIQUES, 18 RUE DES FRÈRES LUMIÈRE À MULHOUSE

Les fake news circulent rapidement parce qu'elles sont captivantes et offrent des solutions simplistes à des problèmes ou inquiétudes. En matière de santé, cette viralité est dangereuse et peut détourner les patients de traitements éprouvés. Le média *Canal Détox* de l'Inserm propose des contenus fiables, mais comment faire pour ne pas tomber dans le panneau ou relayer une fausse info ? Découvrez et adoptez les bons réflexes lors de ce stand interactif, où un focus sur l'endométriose sera proposé !

Animé par l'équipe communication de l'Inserm Est et la Nef des sciences, avec **Laura Bollinger**, doctorante en Sciences de l'Éducation (LISEC, Université de Haute-Alsace/Université de Strasbourg/Université de Lorraine)

Rencontre • 67

L'évolution de l'offre de soins gynécologiques et ses effets pour les professionnels et les patientes

Lundi
9 mars
15h

PALAIS UNIVERSITAIRE, PLACE DE L'UNIVERSITÉ À STRASBOURG

L'offre médicale pour les soins gynécologiques a sensiblement évolué ces dernières décennies en France, avec la diminution du nombre de gynécologues et l'extension progressive des compétences des sage-femmes au suivi gynécologique en dehors d'une grossesse. Comment ces évolutions ont-elles affecté le parcours de soins des patientes ? Ont-elles modifié la manière de travailler des professionnels de santé ?

Avec **Quitterie Roquebert**, maîtresse de conférences en sciences économiques, **Jean-Baptiste Delaye**, doctorant, Université de Strasbourg

Organisé par le Jardin des sciences de l'Université de Strasbourg.

Ciné-rencontre · 68

Le goût des merveilles

Mardi
10 mars
18h

CINÉMA BEL AIR, 31 RUE FÉNELON À MULHOUSE

Avec **Virginie Efira, Benjamin Lavernhe**

2021 - 1H38 - DRAME D'ÉRIC BESNARD

Louise, jeune veuve et mère de deux enfants, lutte pour maintenir son exploitation de poires à flot. Un jour, elle renverse accidentellement Pierre, un homme différent, passionné par les chiffres et vivant en marge de la société. Entre eux naît une relation singulière, qui va bouleverser leur quotidien et leur regard sur le monde.

Un film sensible et lumineux qui aborde avec délicatesse la différence, les troubles du spectre de l'autisme (TSA) et la force des rencontres inattendues.

Après le film, participez à un échange avec **Christelle Golzio**, chercheuse Inserm à l'Institut de génétique et de biologie moléculaire et cellulaire (Inserm/CNRS/Université de Strasbourg) et des bénéficiaires de l'**association Les Ateliers Sinclair**.

Organisé par la Nef des sciences, l'Inserm Est et l'association Sinclair.



Image issue de l'affiche du film *Le goût des merveilles*



Conférence-débat • 67

Patients et soignants : ensemble pour mieux soigner

Mardi
10 mars
19h30

EPSAN CRONENBOURG, 27 RUE LANGEVIN, À STRASBOURG

Connaître ses droits en tant que patient, accéder aux informations durant son parcours de soins, participer aux décisions médicales ... Nous pouvons tous être concernés par ces enjeux, surtout quand l'âge avance. Et si une médecine « plus à l'écoute » pouvait mieux accompagner les patients de demain ? Cette soirée, suivie d'un buffet, donnera la voix aux patients afin de mieux les soigner.

Avec Dr **Antoine Giacomini**, médecin généraliste

Inscription recommandée via le QR code
ou par téléphone au 06 23 43 43 39

Organisé par la Faculté de médecine, maïeutique et sciences de la santé de l'Université de Strasbourg.



Atelier • 68

Cuisiner local, pratique et de saison

Lundi
6 mars
14h

LE THALB, 29 RUE DE WALHEIM
(1ER ÉTAGE, ACCÈS PAR L'EXTÉRIEUR À LA DROITE DU BÂTIMENT), À WITTERSDORF

Un atelier gourmand et accessible pour redécouvrir le plaisir de cuisiner avec des produits locaux et de saison. Recettes simples, astuces pour le quotidien et cuisine anti-gaspi permettront d'explorer autrement notre alimentation : comprendre la saisonnalité, ses effets sur l'équilibre nutritionnel, et la manière dont nos besoins évoluent au fil des âges.

Animé par **Morgane Weiss**, diététicienne, nutritionniste

Inscriptions : upt-le-thalb.fr, par mail à contact@upt-le-thalb.fr
ou par téléphone au 06 02 23 22 88 (de 9h à 12h et le mercredi jusqu'à 17h)

Organisé par l'Association Culture et Solidarité de Wittersdorf



Rencontre • 67

J'ai mal à mon ver : les planaires pour découvrir de nouveaux antidouleurs ?

Lundi
16 mars
15h

PALAIS UNIVERSITAIRE, PLACE DE L'UNIVERSITÉ À STRASBOURG

La douleur est une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable. Elle résulte de l'activation de neurones spécialisés, les nocicepteurs, qui transforment des stimuli thermiques, chimiques ou mécaniques en signaux électriques. Ce processus repose sur des protéines spécifiques. L'identification d'agents pharmacologiques capables de bloquer celles-ci pourrait ouvrir la voie au développement de nouveaux antalgiques.

Avec **Hervé Cadiou**, maître de conférences en neurosciences, Université de Strasbourg

Organisé par le Jardin des sciences de l'Université de Strasbourg en partenariat avec l'ITI NeuroStra.



Rencontre • 67

Le cancer, des origines aux traitements

Mardi
17 mars
14h30

MÉDIATHÈQUE, 34 AVENUE DES VOSGES À BARR

Le cancer est une maladie aussi vieille que le monde animal. Il trouve son origine au sein de certains gènes, dont la mutation entraîne une prolifération incontrôlée des cellules touchées, échappant aux mécanismes de régulation de l'organisme. Les thérapies ont suivi les évolutions scientifiques majeures du siècle dernier, de la chirurgie à la radiothérapie et la chimiothérapie, jusqu'à, plus récemment, l'immunothérapie. Mais comment peut-on mobiliser son système immunitaire et certains de ses composants essentiels - les anticorps - pour lutter contre le cancer ?

Avec **Guilhem Chaubet**, directeur de recherche en chimie, CNRS/Université de Strasbourg

Organisé par le Jardin des sciences de l'Université de Strasbourg en partenariat avec l'ITI NeuroStra.



Soirée quiz • 67

Le grand quiz de la santé !

Jeudi

19 mars

18h30

O'BROTHER BAR, 6 RUE DES GLACIÈRES À STRASBOURG

Votre corps et la recherche médicale actuelle regorgent d'anecdotes surprenantes et de protagonistes fascinants. Et si nous testions nos connaissances lors de cette soirée quiz spéciale santé ? Bonne ambiance et questions décalées vous attendent, autour d'un verre ou d'un repas. Et il se pourrait même qu'il y ait des cadeaux à gagner... Entre amis ou en famille, il ne manque plus que vous !

Inscription obligatoire en flashant le code

Organisé par le collectif Schlouk de Sciences en partenariat avec l'Inserm Est.



Portes ouvertes • 67

Le Centre de Recherche en Biomédecine de Strasbourg vous ouvre ses portes !

Samedi
21 mars
9h45-12h
et 14h-17h

CRBS, 1 RUE EUGÈNE BOECKEL À STRASBOURG

Découvrez l'un des plus importants centres de recherche médicale d'Alsace et rencontrez celles et ceux qui y font progresser les connaissances sur le cerveau et la santé humaine. Ateliers ludiques (à partir de 10 ans), visites guidées inédites, stand avec présence d'associations de malades... et tout au long de la journée, des conférences autour de l'addiction, de la mémoire ou encore de la douleur.

Une ouverture au public unique dans l'année, à ne pas louper !

Conférences, ateliers et stands associatifs en accès libre

Visites guidées uniquement sur réservation en flashant le QR code.

Organisé par les équipes du CRBS et l'Inserm, avec le soutien de l'ITI NeuroStra dans le cadre de la Semaine du Cerveau.





Club lecture • 67

Autisme, TDAH et troubles dys

Samedi
21 mars
11h à 13h

MÉDIATHÈQUE ANDRÉ MALRAUX (3E ÉTAGE), 1 PRESQU'ÎLE ANDRÉ MALRAUX, À STRASBOURG

Venez échanger au sujet de vos lectures concernant l'autisme, le TDAH ou les différents troubles dys dans un petit groupe accompagné d'une bibliothécaire. Vous aurez l'occasion de partager vos découvertes, expériences ou questionnements ainsi que de découvrir de nouveaux livres et articles sur le sujet. Ce club se veut un facilitateur d'échanges mais ne vise pas l'expertise.

Organisé par le Département Monde et société de la Médiathèque André Malraux.



Conférence-débat • 67

Vieillir en forme, sans attendre les cheveux blancs

Mardi
24 mars
19h30

FORUM, FACULTÉ DE MÉDECINE, 4 RUE KIRSCHLEGER, À STRASBOURG

Il n'y a pas d'âge pour bien vieillir. Retrouvez-nous pour questionner et envisager l'avenir, chacun à son rythme. Ce temps d'échange nous permettra de réfléchir ensemble, sans tabou ni injonction, aux petits choix d'aujourd'hui qui influencent la santé de demain.

Avec Aude Rousseau & Abdelkader Lahmar, médecins généralistes

Inscription recommandée via le QR code
ou par téléphone au 06 23 43 43 39

Organisé par la Faculté de médecine, maïeutique et sciences de la santé de l'Université de Strasbourg.



Découvrez votre santé autrement grâce à des jeux proposés par l'Inserm !

RESPIRE (jeu de plateau)

Nous sommes en 2032. Les épidémies virales sont récurrentes et les maladies respiratoires se propagent comme jamais auparavant. Votre mission ? Maintenir la population de la ville en bonne santé et réduire autant que possible le nombre d'habitants malades ! Un jeu de rôles où la coopération sera votre meilleur allié pour l'emporter.

À partir de 12 ans – 4 joueurs et plus – Durée : 1 heure

OBJECTIF RECHERCHE ! (jeu de cartes)

Incarnez un scientifique en herbe (et un peu tête en l'air...) qui doit retrouver l'ensemble des sujets étudiés dans son laboratoire en vue d'une présentation ! Inspiré du célèbre "jeu des 7 familles", ce jeu explore de manière ludique les thématiques des recherches actuelles en biologie-santé !

À partir de 10 ans – 3 à 7 joueurs – Durée : 15 min.

LA BANANE : RÉVÉLATRICE D'ADN ! (ateliers)

L'ADN... cette molécule mystérieuse forme le code génétique de chaque être vivant. Mais où se trouve-t-il ? Peut-on le mettre en évidence sans instruments scientifiques de pointe ? Équipés de liquide vaisselle, de pipettes et de quelques accessoires du quotidien, venez découvrir comment isoler simplement l'ADN... d'une banane ! D'autres petits ateliers autour des virus et du sang seront aussi proposés.

Avec **Catherine Strassel**, directrice de recherche au laboratoire Biologie et pharmacologie des plaquettes sanguines (Inserm/Établissement Français du Sang/Université de Strasbourg)

À partir de 10 ans – 3 à 5 joueurs par module – Durée : 20 minutes par module / 1 heure au total



Table ronde • 67

Mieux comprendre la santé des femmes pour mieux la préserver

Mardi
31 mars
18h

LE LIEU DE LA TABLE RONDE ET LES MODALITÉS DE RÉSERVATION SERONT PRÉCISÉS SUR LE SITE AST67.ORG

Parce que chaque femme fait face à des enjeux de santé spécifiques, cette table ronde explorera des thématiques clés telles que l'endométriose, le SOPK et la ménopause. Elle mettra en lumière le rôle de l'hygiène de vie et de l'alimentation dans la prévention des troubles fonctionnels et des maladies. Des professionnels de santé partageront des clés concrètes pour mieux comprendre son corps et préserver durablement son capital santé.

Organisé par AST67 – Service de prévention et de santé au travail interprofessionnel

Contact : communication@ast67.org

Et en digital...

Podcast

“Eurêka” : la recherche alsacienne racontée sur les ondes !



Chaque mois, nous racontons aux auditeurs de *RCF Alsace* des recherches menées par les scientifiques de l'Inserm. Découvrez ces avancées pour la santé de tous, réalisées juste à côté de chez vous. Cholestérol, santé du cerveau, vitamine D, cancer et métastases, futurs organes 3D : retrouvez ces sujets et bien d'autres, expliqués en 15 minutes... et en musique !



Flashez le QR code pour écouter les émissions

Rencontrez des scientifiques, démêlez le vrai du faux, visitez des laboratoires de recherche, jouez, questionnez, découvrez...
En bref : prenez soin de vous et de votre santé !

Tous les événements sont **gratuits** et **ouverts à tous**.
Sauf mention contraire, la réservation n'est pas nécessaire.

Rendez vous partout en Alsace



Graphisme : Flavimond Mochel

A votre santé ! est soutenu par :



À votre santé ! est coordonnée en Alsace par l'Inserm Est et la Nef des sciences.

L'**Inserm** est le seul organisme de recherche public français entièrement dédié à la santé. Notre objectif : faire progresser les connaissances sur le vivant et sur les maladies, pour mieux vivre et améliorer la santé de tous.
inserm.fr – communication.est@inserm.fr

La **Nef des sciences** est une association culturelle spécialisée dans la médiation et la diffusion des sciences pour toutes et tous.

nef-des-sciences.fr – 03 89 33 62 20 – nef-des-sciences@uha.fr

L'ensemble du programme Grand Est est consultable sur les sites web de nos partenaires :

- **en Lorraine** : Université de Lorraine – univ-lorraine.fr/avs
- **en Champagne-Ardenne** : Accustica – accustica.org

Partenaires de la manifestation en Alsace :

ABB Reportages, association Culture et Solidarité de Wittersdorf, association Sinclair à Mulhouse, Alsace Santé au Travail - AST67, collectif Schlouk de sciences, Faculté de Médecine de l'Université de Strasbourg, Groupe Hospitalier de la Région de Mulhouse et Sud-Alsace, Jardin des sciences de l'Université de Strasbourg, les médiathèques : Le Parnasse à Saint-Louis, André Malraux de Strasbourg, d'Ottmarsheim et de Wittelsheim, RCF Alsace, Université de Haute-Alsace, Ville de Riedisheim.



