

# Conférence

## Le STRESS ou... Comment chasser le mammouth sans y laisser sa peau ?

- Mythes associés au stress
- Réponse physique au stress et effets sur le cerveau
- La recette du stress
- Comment devient-on stressé(e)?
- Effet du stress chronique sur le corps et le cerveau
- Pourquoi sommes-nous si stressés de nos jours?
- Méthodes pour contrôler la réponse de stress



**Catherine Raymond**, possède un baccalauréat en psychologie et effectue présentement son doctorat en neurosciences à l'Université de Montréal sous la direction de Sonia Lupien

**Avec Catherine Raymond**

**Mercredi le 16 mai 2018  
à 19h30**

À la salle des Lions,  
16 rue des Érables, St-Flavien, G0S 2M0  
(Autoroute 20, sortie Laurier-Station)

**Ouvert à tous !**

**Une collaboration**



**L'Oasis**  
DE LOTBINIÈRE



Centre-Femmes  
LOTBINIÈRE



Le  
Contrevent



COMITÉ DES  
USAGERS  
CSSS ALPHONSE-DESJARDINS

SOUTIEN AU RESPECT DES DROITS

**C'est gratuit!**

Information et inscriptions  
418-728-4402 ou en ligne

<https://lc.cx/QUkp>