

Les Semaines santé & bien-être

PRENEZ SOIN DE VOUS !

DU 21 JUIN AU 5 JUILLET
dans toute la ville

**ATELIERS CUISINE, SPORTIFS,
VISITES, CONFÉRENCES...**



Édito

Pour la **14^{ème} édition**, les semaines santé reviennent du 21 juin au 5 juillet 2019 et vont investir les différents quartiers de la Ville.

Un programme riche et varié orchestré par le service santé de la Ville de Lille, la CPAM de Lille-Douai et de nombreux partenaires associatifs vous attend !

Venez vous informer et être conseillé.e pour mieux prendre soin de votre santé !

Conférence, auberge espagnole, visites guidées, journées sportives et de bien-être, forums...

Les semaines santé sont l'occasion de découvrir la richesse du tissu associatif en termes de santé sur le territoire lillois.

Toutes les actions proposées sont gratuites et accessibles à toutes et à tous (la plupart sur inscription).

Nous vous attendons nombreux et nombreuses à l'inauguration de ces semaines santé qui se tiendra lors du « village santé » samedi 22 juin 2019 de 11h à 17h - Place Rihour.

Au menu : de nombreux stands d'informations, de prévention et des animations. Venez vous informer sur des thématiques telles que le handicap, l'alimentation, les maladies cardio-vasculaires, la prévention cancer...

Jérémie Crépel
Élu délégué à la santé de la Ville de Lille

Jean-Luc Bocquet
Directeur de la CPAM Lille-Douai

Programme

**TOUTES LES ANIMATIONS
SONT GRATUITES**

Stand « Modérateur » à la fête de la musique

- 🕒 Vendredi 21 juin de 19h à 22h
- 📍 À l'angle de la rue Massena et de la rue Solférino

Le stand de Modérateur vous sensibilisera sur les risques liés à la consommation excessive d'alcool et à l'usage de drogue. De l'eau, des préservatifs, des bouchons d'oreille et des éthylo-tests y seront distribués.

Parcours santé patrimoine à l'hospice comtesse

- 🕒 Samedi 22 juin de 14h30 à 16h
- 📍 Rendez-vous dans le hall du musée, 32 rue de la monnaie

Découvrez les œuvres du musée et le jardin médicinal sous l'angle de la santé.

Inscription obligatoire à
preventionlilledouai@assurance-maladie.fr
Plus d'infos au 03 20 49 56 14

Village santé

- 🕒 Samedi 22 juin de 11h à 17h
- 📍 Place Rihour

Des stands d'informations vous permettront de vous renseigner dans de nombreux domaines liés à la santé : alimentation, maladies cardio-vasculaires, handicap psychique et physique, vie affective et sexuelle, bien-être...

Profitez également d'animations pour les petits : château gonflable, lecture de contes... Et pour les grands : initiation au yoga, fabrication de produits naturels et démonstration de batucada, dépistages, vélo à smoothies.



Exposition « L'hygiène au cœur de la santé publique »

- 🕒 Du lundi 24 juin au vendredi 5 juillet
Du lundi au vendredi de 7h45 à 12h et de 13h à 16h45
- 📍 Hall de la CPAM de Lille-Douai, 2 rue d'Iéna à Lille

Cette exposition présente l'évolution de l'hygiène, avec des focus sur les grandes maladies de l'histoire, les précurseurs de l'hygiène moderne, la vaccination, les découvertes pastoriennes, l'évolution des hôpitaux face aux progrès de l'hygiène et les eaux rencontrées dans les établissements de santé.

Plus d'infos :
association.patrimoinehospitalierdunord.fr
contact@patrimoinehospitalierdunord.fr
ou au 03 20 44 59 62 (poste 339.17)

Forum bien-être de la femme et sensibilisation au dépistage du cancer du sein sous l'angle du bien-être

- 🕒 Lundi 24 juin de 9h30 à 16h
- 📍 Jardin des sports, 97 rue d'Esquermes

Plus d'infos auprès de l'espace santé du Faubourg de Béthune au 09 53 89 40 20, espacesante.fbbeth@free.fr

Conférence-forum seniors : « Bien dans votre vie amoureuse »

- 🕒 Lundi 24 juin de 14h à 18h30
- 📍 Palais des Beaux-Arts, 18 bis rue de Valmy

Après un spectacle d'improvisation, des spécialistes (sociologue, psychologue, sexologue...) échangeront en table-ronde avec le public dont les questions seront anonymisées. Également au programme : un forum sur les questions de la vie amoureuse et intime ainsi qu'une visite du Palais des Beaux-Arts. Vous aurez l'occasion de vous inscrire à un speed-dating qui se déroulera le 1^{er} juillet.

Inscription obligatoire auprès du service seniors de la Ville de Lille au 03 20 49 57 49

Forum santé

- 🕒 Mardi 25 juin de 9h à 12h
- 📍 Accueil de jour de l'association Magdala, 29 rue des Sarrazins

Une dizaine de professionnels seront réunis pour vous proposer des informations, des soins, des dépistages gratuits et anonymes dans une ambiance bienveillante et conviviale (dépistage visuel, dentaire, IST, podologue, médiateur santé, informations sur les addictions, activité physique...).

Plus d'infos auprès d'Elsa Check au 03 20 57 29 62, e.check@gmail.com

Atelier cuisine la p'tite Kokote avec des biocabas

- 🕒 Mardi 25 juin de 11h à 14h
- 📍 Lille Sud Insertion/Lille Est, 75 rue du chevalier français

Vous réaliserez un menu à partir des biocabas, aborderez la saisonnalité des fruits et légumes...

Plus d'infos auprès de Géraldine Goyat au 03 20 85 25 66, ggoyat@lsi-asso.fr

Atelier cuisine la p'tite Kokote à partir des biocabas

- 🕒 Mercredi 26 juin de 9h30 à 11h30
- 📍 Lille Sud Insertion/Lille Est, 75 rue du chevalier français

Vous réaliserez un menu à partir des biocabas, aborderez la saisonnalité des fruits et légumes... Un temps d'échanges avec Jérémie Crépel, élu délégué à la santé de la Ville de Lille, sera proposé à 9h.

Plus d'infos auprès de Géraldine Goyat au 03 20 85 25 66, ggoyat@lsi-asso.fr

Auberge espagnole

- 🕒 Mercredi 26 juin de 11h à 16h
- 📍 Salle concorde, 65 rue Saint-Bernard

Lors de l'auberge espagnole, vous pourrez partager vos recettes et goûter des plats préparés en commun avec les produits des biocabas lors des ateliers cuisine des maisons de quartier. Un temps d'échanges avec Jérémie Crépel, élu délégué à la santé de la Ville de Lille, sera proposé à 14h30.

Pour y participer, rapprochez-vous des ateliers cuisine mis en place dans vos quartiers, Plus d'infos auprès du service santé de la Ville de Lille au 03 20 49 56 14, service.sante@mairie-lille.fr




Parcours santé patrimoine au Palais des Beaux-Arts

- 🕒 Mercredi 26 juin de 14h à 16h
- 📍 Hall du Palais des Beaux-Arts, place de la République

Découvrez le Palais des Beaux-Arts autrement ! Une guide, une animatrice en santé et une infirmière seront présentes pour vous faire regarder les œuvres différemment et vous informer sur les services en santé de l'assurance maladie.

Inscription obligatoire à preventionlilledouai@assurance-maladie.fr
Plus d'infos au 03 20 49 56 14





Conférence « Mon combat pour le cœur des femmes : agir avant qu'il ne soit trop tard »

- 🕒 Mercredi 26 juin à 19h
- 📍 Hôtel de ville de Lille, place Augustin Laurent

La cardiologue Claire Mounier-Vehier traitera de la 1ère cause de mortalité chez les femmes en France : les maladies cardio-vasculaires. Elle développera les causes de ces pathologies évitables dans 80 % des cas en adoptant une meilleure hygiène de vie !

Inscription sur weezevent.com/mon-combat-pour-le-coeur-des-femmes-pr-claire-mounier-vehier

Spectacle de théâtre « Des quais à la scène » par Elina Dumont

- 🕒 Mercredi 26 juin à 20h30
- 📍 Le GRAND SUD, 50 rue de l'Europe

Dans ce « one woman show », la comédienne raconte avec humour et énergie des épisodes de sa vie chaotique d'enfant, de sans-domicile fixe, ses consommations et sa rencontre avec le théâtre qui lui a permis de rebondir. La pièce, interpelle, aborde la souffrance de la rue sans pathos. À l'issue du spectacle, un débat permettra d'échanger avec Elina Dumont sur son parcours...

Inscription sur www.anpaa-hdf.fr ou au 03 28 36 47 00

Parcours santé patrimoine autour de l'évolution de l'habitat social

- 🕒 Jeudi 27 juin de 10h à 12h
- 📍 Rendez-vous devant l'entrée du cimetière du Sud, rue du Faubourg des postes

Découvrez le quartier dans ses diversités historique, architecturale et urbaine. De son origine aux années 70, vous saurez comment cette partie de Lille a participé au mieux-être de la population ouvrière et suivez en parallèle l'évolution de la santé de ses habitant.e.s. Un temps d'échanges avec Jérémie Crépel, élu délégué à la santé de la Ville de Lille, sera proposé à 9h à la mairie de quartier de Lille-Sud.

Inscription obligatoire à preventionlilledouai@assurance-maladie.fr
Plus d'infos au 03 20 49 56 14

Assiette solidaire bio

- 🕒 Jeudi 27 juin de 12h à 14h
- 📍 Maison de quartier de Wazemmes, 36 rue d'Eylau

Au programme : un repas convivial préparé avec des produits frais, locaux et de saison. Puis place à la danse ! Un temps d'échanges avec Jérémie Crépel, élu délégué à la santé de la Ville de Lille, sera proposé à 12h.

Inscription obligatoire auprès de la maison de quartier au 03 20 54 60 80

Parcours santé patrimoine au Palais des Beaux-Arts

- 🕒 Vendredi 28 juin de 10h à 12h
- 📍 Rendez-vous dans le hall du Palais des Beaux-Arts, place de la République

Découvrez le Palais des Beaux-Arts autrement ! Une guide, une animatrice en santé et une infirmière seront présentes pour vous faire regarder les œuvres différemment et vous informer sur les services en santé de l'assurance maladie.

Inscription à preventionlilledouai@assurance-maladie.fr
Plus d'infos au 03 20 49 56 14

Ateliers éco-responsables

- 🕒 Samedi 29 juin de 9h30 à 16h30
- 📍 Lille Sud Insertion/Lille Est, 75 rue du chevalier français

Au programme :

- Ateliers de conception textile de sacs à vrac, de porte-étuis à couverts, de fichus en tissus.
- Ateliers culinaires avec préparation de plats à partir des épiluchures, des fanes...
- Guingette du partage.
- Animation smoothie'clette.
- Animation autour de l'armoire à dons dédiée à la « cuisine ».

Plus d'infos au 03 20 85 25 66

Visite du jardin Herriot et dégustation de gâteaux

- 🕒 Samedi 29 juin de 10h à 12h
- 📍 Maison de quartier Les Moulins, 1 rue Armand Carrel

Inscription et plus d'infos auprès d'Emilie Geens au 03 20 53 45 05, poleressourcessante.moulins@gmail.com





Découverte de l'olfactothérapie : « Ces odeurs qui nous veulent du bien »

- 🕒 Samedi 29 juin de 10h30 à 12h et lundi 1er juillet de 13h à 14h30
- 📍 Rendez-vous devant la serre équatoriale, 306 rue du jardin des plantes

Les plantes et les huiles essentielles sont bénéfiques pour la relaxation et la respiration. Venez les découvrir lors d'une visite du jardin des plantes avec la nutritionniste naturopathe Carine Kot, la sophrologue Noémie Leonowicz, le jardinier botaniste Jérôme Bernier.

Inscription et plus d'infos au 03 62 26 08 28, jardindesplantes@mairie-lille.fr

Parcours santé patrimoine : « L'histoire du jardin Vauban »

- 🕒 Mardi 2 juillet de 10h à 12h
- 📍 Rendez-vous devant le square Daubenton, 1 boulevard de la liberté

Découvrez l'histoire du jardin Vauban, de sa conception par le paysagiste des grands jardins parisiens du XIX^{ème} siècle à aujourd'hui.

Inscription obligatoire à preventionlilledouai@assurance-maladie.fr
Plus d'infos au 03 62 26 08 30 (poste 80225)

Ateliers : « La cuisine des émotions »

- 🕒 Mercredi 3 juillet de 10h à 17h30
- 📍 Jardin d'objets d'art de Lille Sud Insertion, 230 rue de l'Arbrisseau

Venez découvrir les ateliers autour du jardinage, de l'alimentation et de la gestion des émotions !

Plus d'infos au 03 20 85 25 66

Visite des Bois-Blancs

- 🕒 Mercredi 3 juillet de 10h à 12h et de 14h à 16h
- 📍 Rendez-vous à la plaine des vachers, 18 chemin des vachers

Saviez-vous que les Bois-Blancs n'ont pas toujours été une île ? Venez découvrir l'histoire du quartier, à travers son architecture. Une médiatrice vous contera le long d'un parcours pédestre, son passé champêtre puis industriel.

Inscription obligatoire au 03 62 26 08 30 (poste 80225) ou à vah@mairie-lille.fr

Parcours santé patrimoine à l'hospice comtesse

- 🕒 Mercredi 3 juillet de 14h30 à 16h
- 📍 Rendez-vous dans le hall du musée, 32 rue de la monnaie

Découvrez les œuvres du musée et le jardin médicinal sous l'angle de la santé.

Inscription obligatoire à preventionlilledouai@assurance-maladie.fr
Plus d'infos au 03 20 49 56 14

Journée sport-santé aux Bois-Blancs

- 🕒 Mercredi 3 juillet de 10h à 17h
- 📍 Plaine des vachers, 18 chemin des vachers Et stade Yuri Gagarine, rue des Bois-Blancs

- Ateliers sarbacane et tennis de table parents/enfants animés par l'ESAT.
- Les petits explorateurs : balade mêlant découverte de la nature et plaisir du grand air proposée par l'espace adultes et familles du centre social des Bois-Blancs.
- Animations tchoukball et pull ball proposées par l'espace adultes et familles du centre social des Bois-Blancs.
- Ateliers roller et trottinette par Roller in Lille Métropole.
- Animation dansée et stand d'expression proposés par Dansons comme des fous.
- Football par le Racing club des Bois-Blancs.
- Parcours de motricité par Olympique Lille Sud.
- Danse africaine et percussion animées par David Cissokho.
- Parcours éducatif proposé par l'Institut Pasteur de Lille de 10h à 16h : stand animé par une diététicienne, tests d'auto-mesures de santé avec une Infirmière, échanges autour de l'activité physique par un éducateur médico-sportif, sensibilisation sur les addictions (tabac, alcool) avec un médecin tabacologue.
- Géo-coaching par le service des sports de la Ville de Lille.
- Animation vélo par le centre social des Bois-Blancs.
- Temps d'échanges avec Jérémie Crépel, élu délégué à la santé de la Ville de Lille, proposé de 11h à 13h.

Plus d'infos à service.sante@mairie-lille.fr ou au 03 20 49 56 14

Goûter parents-enfants

- 🕒 Jeudi 4 juillet de 14h à 16h
- 📍 Pôle ressources santé de Lille-Sud, 462 rue du Faubourg d' Arras

Préparez un goûter équilibré puis partagez-le avec vos enfants autour d'animations ludiques.

Plus d'infos au 03 20 96 19 51



Parcours santé patrimoine au Palais des Beaux-Arts

- 🕒 Jeudi 4 juillet de 14h à 16h
- 📍 Rendez-vous dans le hall du Palais des Beaux-Arts, place de la République

Découvrez le Palais des Beaux-Arts autrement ! Une guide, une animatrice en santé et une infirmière seront présentes pour vous faire regarder les œuvres différemment et vous informer sur les services en santé de l'assurance maladie.

Inscription à
preventionlilledouai@assurance-maladie.fr
Plus d'infos au 03 20 49 56 14

Échanges autour du cancer du sein et sensibilisation à l'autopalpation préventive

- 🕒 Vendredi 5 juillet à partir de 10h
- 📍 Maison de quartier Les Moulins, 1 rue Armand Carrel

Lors de ces échanges et jusqu'au 5 juillet, vous pourrez également profiter d'une exposition de bustes de femmes réalisés par les habitantes.

Plus d'infos auprès de la maison de quartier au 03 20 53 45 05,
poleressourcessante.moulins@gmail.com

Visite des cuisines municipales

- 🕒 Vendredi 5 juillet de 14h à 15h30
- 📍 3 rue Jean Perrin

Cette visite vous permettra de découvrir les coulisses de la confection des repas des 14 000 écoliers de Lille, Lomme et Hellemmes !

Inscription obligatoire au 03 20 44 59 62
(poste 339.17)
contact@patrimoinehospitalierdunord.fr



Nous remercions les partenaires qui s'impliquent pour les semaines santé :

Afrique avenir, AFPRIC, AIDES, ambassadeurs/ambassadrices santé, ANPAA, ARELI, association culture et liberté, association Dansons comme des Fous, association du musée hospitalier régional de Lille, association handi détente, association le chalet des Bois-Blancs, association nationale des cardiaques congénitaux, association Valentin Haüy, association yoga adapté, Bio en Hauts-de-France, Carine Kot/nathuropathe, Centre hospitalier universitaire de Lille, Centre social Albert Jacquard, Centre social Faubourg de Béthune, Centre social Lazare Garreau, Centre social l'Arbrisseau, Centre social Mosaïque, C.L.I.C. seniors/Relais autonomie, CMP CATT, Compagnie sac à dés, Conseils de quartiers de Lille, Conseil lillois de santé mentale, Conseil Local de Sécurité et de Prévention de la Délinquance, CRCDC HdF, CREHPSY, David Cissokho, percussionniste, Diabète et joie de vivre, EPSM agglomération Lilloise, ESAT Ateliers Malecot Lille Boissy, Espace santé du faubourg de Béthune, Etablissement français du sang, FALESCO, Fédération française de cardiologie, FJT Béthanie, FIMATHO, Institut Pasteur de Lille, Jardin des plantes de Lille, J'en suis, j'y reste, La maison de l'arc en ciel, Ligue contre le cancer, Lille Sud Insertion, LMDE, mairies de quartier de Lille, Maison de quartier « Les Moulins », Magdala, MATMUT, Musée de l'hospice comtesse, Noémie Leonowicz, sophrologue, Olympique Lille Sud, Palais des Beaux-Arts de Lille, Maison de quartier de Wazemmes, Maison de quartier des Bois-Blancs, Pascal conte pour vous, Planning familial, Prev'santé MEL, Roller in Lille, service du développement durable de la Ville de Lille, service Ville d'art et d'histoire, Spiritek, Racing club des Bois-Blancs, Vieillir chez soi, APESAL, Unafam, CSAPA Le Pari, centre de santé polyvalent de Lille-Sud, la générale d'imaginaire, Brasil Afro Funk

Nous avons une pensée particulière pour Madame Hélène Toussaint, directrice territoriale du Nord à l'Agence Régionale de Santé des Hauts-de-France, qui nous a quittés en avril dernier et souhaitons, à travers ce dépliant, lui rendre un dernier hommage.



**Stand « Modérateur »
à la fête de la musique**

- 🕒 Vendredi 21 juin de 19h à 22h
- 📍 À l'angle de la rue Massena et de la rue Solfério

**Parcours santé patrimoine
à l'hospice comtesse**

- 🕒 Samedi 22 juin de 14h30 à 16h
- 📍 Rendez-vous dans le hall du musée, 32 rue de la monnaie

Village santé

- 🕒 Samedi 22 juin de 11h à 17h
- 📍 Place Rihour

Exposition « L'hygiène au cœur de la santé publique »

- 🕒 Du lundi 24 juin au vendredi 5 juillet
Du lundi au vendredi de 7h45 à 12h et de 13h à 16h45
- 📍 Hall de la CPAM de Lille-Douai, 2 rue d'Iéna à Lille

**Forum bien-être de la femme
et sensibilisation au dépistage du cancer du sein
sous l'angle du bien-être**

- 🕒 Lundi 24 juin de 9h30 à 16h
- 📍 Jardin des sports, 97 rue d'Esquermes

**Conférence-forum seniors :
« Bien dans votre vie amoureuse »**

- 🕒 Lundi 24 juin de 14h à 18h30
- 📍 Palais des Beaux-Arts, 18 bis rue de Valmy

Forum santé

- 🕒 Mardi 25 juin de 9h à 12h
- 📍 Accueil de jour de l'association Magdala, 29 rue des Sarrazins

**Atelier cuisine la p'tite Kokote
avec des biocabas**

- 🕒 Mardi 25 juin de 11h à 14h
- 📍 Lille Sud Insertion/Lille Est, 75 rue du chevalier français

**Atelier cuisine la p'tite Kokote à
partir des biocabas**

- 🕒 Mercredi 26 juin de 9h30 à 11h30
- 📍 Lille Sud Insertion/Lille Est, 75 rue du chevalier français

**Parcours santé patrimoine au
Palais des Beaux-Arts**

- 🕒 Mercredi 26 juin de 14h à 16h
- 📍 Hall du Palais des Beaux-Arts, place de la République

Auberge espagnole

- 🕒 Mercredi 26 juin de 11h à 16h
- 📍 Salle concorde, 65 rue Saint-Bernard

**Conférence « Mon combat pour le
cœur des femmes :
agir avant qu'il ne soit trop tard »**

- 🕒 Mercredi 26 juin à 19h
- 📍 Hôtel de ville de Lille, place Augustin Laurent

**Spectacle de théâtre
« Des quais à la scène »
par Elina Dumont**

- 🕒 Mercredi 26 juin à 20h30
- 📍 Le GRAND SUD, 50 rue de l'Europe

**Parcours santé patrimoine
autour de l'évolution de l'habitat
social**

- 🕒 Jeudi 27 juin de 10h à 12h
- 📍 Rendez-vous devant l'entrée du cimetière du Sud, rue du Faubourg des postes

Assiette solidaire bio

- 🕒 Jeudi 27 juin de 12h à 14h
- 📍 Maison de quartier de Wazemmes, 36 rue d'Eylau

**Parcours santé patrimoine au
Palais des Beaux-Arts**

- 🕒 Vendredi 28 juin de 10h à 12h
- 📍 Rendez-vous dans le hall du Palais des Beaux-Arts, place de la République

Ateliers éco-responsables

- 🕒 Samedi 29 juin de 9h30 à 16h30
- 📍 Lille Sud Insertion/Lille Est, 75 rue du chevalier français

**Visite du jardin Herriot et
dégustation de gâteaux**

- 🕒 Samedi 29 juin de 10h à 12h
- 📍 Maison de quartier Les Moulins, 1 rue Armand Carrel

**Découverte de l'olfactothérapie :
« Ces odeurs qui nous veulent du
bien »**

- 🕒 Samedi 29 juin de 10h30 à 12h et lundi 1er juillet de 13h à 14h30
- 📍 Rendez-vous devant la serre équatoriale, 306 rue du jardin des plantes

**Parcours santé patrimoine :
« L'histoire du jardin Vauban »**

- 🕒 Mardi 2 juillet de 10h à 12h
- 📍 Rendez-vous devant le square Daubenton, 1 boulevard de la liberté

Journée sport-santé aux Bois-Blancs

- 🕒 Mercredi 3 juillet de 10h à 17h
- 📍 Plaine des vachers, 18 chemin des vachers
Et stade Youri Gagarine, rue des Bois-Blancs

**Ateliers : « La cuisine des
émotions »**

- 🕒 Mercredi 3 juillet de 10h à 17h30
- 📍 Jardin d'objets d'art de Lille Sud Insertion, 230 rue de l'Arbrisseau

Visite des Bois-Blancs

- 🕒 Mercredi 3 juillet de 10h à 12h et de 14h à 16h
- 📍 Rendez-vous à la plaine des vachers, 18 chemin des vachers

**Parcours santé patrimoine à
l'hospice comtesse**

- 🕒 Mercredi 3 juillet de 14h30 à 16h
- 📍 Rendez-vous dans le hall du musée, 32 rue de la monnaie

Goûter parents-enfants

- 🕒 Jeudi 4 juillet de 14h à 16h
- 📍 Pôle ressources santé de Lille-Sud, 462 rue du Faubourg d' Arras

**Parcours santé patrimoine au
Palais des Beaux-Arts**

- 🕒 Jeudi 4 juillet de 14h à 16h
- 📍 Rendez-vous dans le hall du Palais des Beaux-Arts, place de la République

**Échanges autour du cancer
du sein et sensibilisation à
l'autopalpation préventive**

- 🕒 Vendredi 5 juillet à partir de 10h
- 📍 Maison de quartier Les Moulins, 1 rue Armand Carrel

Visite des cuisines municipales

- 🕒 Vendredi 5 juillet de 14h à 15h30
- 📍 3 rue Jean Perrin