

## ► Prévention des cancers **POURQUOI UN PROGRAMME PREVENTION ?**

### **Notre préoccupation... votre santé**

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour prendre soin de sa santé, la CAMIEG vous propose un programme de prévention des maladies cardiovasculaires, composé de séances collectives et thématiques.

### **Des thématiques complémentaires**

Les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires sont multiples et c'est la combinaison de différents comportements protecteurs qui permet de réduire les risques.

### **La convivialité d'un groupe**

« Et si vous boostiez votre santé », vous permet d'intégrer un petit groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### ► Infos pratiques

Lieu : salle les Bordes, 8 rue Louis de Broglie, à Brive La Gaillarde.

Le nombre de places est limité.  
La présence est requise à l'ensemble des séances.

Les inscriptions sont aussi possibles en ligne :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk5aSU5MmolOTqIQUE%3D&a=JTk2ayU5M2qIOUMIQtk%3D>



**Antenne Camieg Nouvelle Auitaine**  
80 av de la Jallère – 33300 Bordeaux



[camieg-prevention-naquitaine@camieg.org](mailto:camieg-prevention-naquitaine@camieg.org)



05 24 57 25 15 (Service Prévention)



Prévention Santé



### ► Atelier prévention

## **ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE SANTE ?**

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières



## ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE SANTE ?

« *Et si vous boostiez votre santé ?* »  
*Un programme basé sur des apports de connaissances et mises en pratiques pour vous permettre d'optimiser votre capital-santé.*

## AU PROGRAMME

▶ Séance 1  
« Les facteurs de risque et de protection des maladies cardiovasculaires »

▶ **Mardi 21 mai de 10h à 11h30**  
Présentation des principaux facteurs de protection des MCV en lien avec les habitudes de vie.

*Animé par un médecin cardiologue*

▶ Séances 2 et 3  
« Alimentation & Activité physique »

▶ **Mardi 28 mai de 10h à 12h**  
Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.  
Décryptage des étiquettes alimentaires.

*Animé par une diététicienne*

## ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE SANTE ?

▶ **Mardi 4 juin de 10h à 12h**  
Le rôle bénéfique de l'activité physique.  
Initiation à la pratique d'une activité physique.

*Animé par un professionnel de l'Activité Physique*

▶ Séance 4  
« Alcool, tabac etc...place, rôle et effets »

▶ **Mardi 11 juin de 10h à 12h**  
L'impact de certaines consommations sur la santé.  
Echanges avec un expert.

*Animé par un infirmier addictologue*

▶ Séance 5  
« Les gestes qui sauvent »

▶ **Mardi 18 juin de 10h à 12h**  
Initiation aux gestes et comportements de premiers secours face à une urgence cardiaque

*Animé par une structure spécialisée gestes de premiers secours*

Pour vous inscrire ou toutes précisions

@ Par courriel

[camieg-prevention-naquitaine@camieg.org](mailto:camieg-prevention-naquitaine@camieg.org)

☎ Par téléphone

05 24 57 25 15 (messagerie prévention)

