



## ► PARCOURS PRÉVENTION

# Et si vous boostiez votre santé ?

**Rendez-vous le 8 septembre – de 10h à 12h à Vannes**

**Participez aux 5 séances de notre parcours de prévention.**

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

## PROGRAMME

### POURQUOI UN PROGRAMME DE PREVENTION ?

#### Notre préoccupation... votre santé

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour prendre soin de sa santé, la Camieg vous propose ce 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.



#### Séance 1

#### Les facteurs de risque et de protection des maladies cardiovasculaires

Jeudi 8 octobre de 10h à 12h

**Présentation des principaux facteurs de protection des MCV en lien avec les habitudes de vie.**

*Animée par une infirmière*



#### Séance 2

#### Alimentation

Jeudi 15 octobre de 10h à 12h

**Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.**

**Décryptage des étiquettes alimentaires**

*Animée par diététicienne*

# AU PROGRAMME (suite)



## Séance 3 Alcool, tabac, etc... : place, rôle et effets

Jeudi 5 novembre de 10h à 12h

**L'impact de certaines consommations sur la santé.**

**Echanges avec un expert.**

*Animée par un professionnel des addictions*



## Séance 4 Alcool, tabac, etc... : place, rôle et effets

Jeudi 12 novembre de 10h à 12h

**Le rôle bénéfique de l'activité physique.**

**Initiation à la pratique d'une activité physique adaptée en visioconférence.**

*Animée par un professionnel de l'activité physique*



## Séance 5 Les gestes qui sauvent

Jeudi 19 novembre de 10h à 12h

**Initiation aux gestes et comportements de premiers secours face à une urgence cardiaque.**

*Animée par un organisme de formation des premiers secours*

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Lieu : Salle de la CMCAS de Vannes, 48 Avenue Gontran Bienvenu

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.



### ► Renseignements et inscriptions

**INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 01/10/26 :**

- Par mail : [camieg-prevention-bretagne@camieg.org](mailto:camieg-prevention-bretagne@camieg.org)
- Par téléphone : 06 21 32 15 73
- En ligne, en flashant le QR code dessous

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.



### ► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 22 06 29 15

► **Rendez-vous les jeudis 8, 15 octobre, 5, 12 et 19 novembre de 10h à 12h à Vannes**