



## ▶ PARCOURS PRÉVENTION

# Boostez votre santé !

## Rendez-vous au CNPE de Gravelines

Participez à la conférence et aux 3 séances de notre parcours de prévention.

La conférence et les séances 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 promotion des facteurs protecteurs des maladies cardiovasculaires et des cancers, composé d'une conférence suivie de séances thématiques.

### Des thématiques complémentaires

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

### La convivialité d'un groupe

« Boostez votre santé ! », vous permet à l'issue de la conférence d'en savoir plus sur le sujet et d'intégrer un petit groupe de quinze à vingt personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



# AU PROGRAMME (suite)



## Conférence **Boostez votre santé**

Le jeudi 24 avril de 11h45 à 13h15

**Présentation des principaux facteurs de protection et déterminants, en lien avec la prévention des maladies cardiovasculaires et des cancers.**

*Animée par une infirmière*



## Séance 1 **Mangez mieux pour votre santé**

Le mardi 06 mai de 11h30 à 12h30

**Découvrir comment allier rythme de vie et alimentation équilibrée.**

*Animée par une diététicienne*



## Séance 2 **Bougez plus pour votre santé**

Le mardi 13 mai de 11h30 à 12h30

**Découvrir comment allier rythme de vie et activité physique.**

*Animée par un professionnel de l'activité physique*



## Séance 3 **Maîtrisez ses consommations (alcool, tabac, ...)**

Le mardi 20 mai de 11h30 à 12h30

**Impact de certaines consommations sur la santé.**

**Echanger, débattre et en savoir plus sur les substances psychoactives.**

*Animée par un professionnel en addictologie*

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation



Il s'agit d'un parcours de prévention, cela signifie qu'à l'issue de la conférence vous pourrez décider de participer à l'ensemble des 3 séances thématiques.

La participation en présentiel est privilégiée et recommandée pour la qualité des échanges. Toutefois, les participants en télétravail pourront suivre la séance en visio.

### ► Renseignements et inscriptions

Pour toutes questions ou tous renseignements complémentaires, rapprochez-vous de votre service prévention santé travail.

Antenne Camieg Hauts-de-France • LILLE

☎ 07 86 63 82 02

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