



► PARCOURS PRÉVENTION

Et si vous boostiez votre santé ?

Rendez-vous en visioconférence

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 en visioconférence.

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 dix 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

Lundi 7 septembre de 10h à 11h (heure locale)

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

Animée par Nathalie NABEIRO – Infirmière spécialiste des maladies cardio-vasculaires



Séance 2

Alimentation & activité physique

Le mardi 8 septembre de 10h à 11h00 (heure locale)

Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.

Décryptage des étiquettes alimentaires

Durée 1h — Animée par Céline TISSOT – Diététicienne

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 Alimentation & activité physique

Le mardi 8 septembre de 13h à 14h00 (heure locale)

Le rôle bénéfique de l'activité physique.

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

Durée 1h — Animée par Rachid CHEKHEMANI éducateur sportif



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

Le vendredi 11 septembre de 13h30 à 14h30 (heure locale)

L'impact de certaines consommations sur la santé.

Echanges avec un expert.

Durée 1h — Animée par un addictologue



Séance 5 Les gestes qui sauvent (optionnel)

Le lundi 7 septembre de 11h à 12h (heure locale)

Identification des gestes et comportements de premiers secours face à une urgence cardiaque.

Durée 1h — Animée par Nathalie NABEIRO – Infirmière spécialiste des maladies cardio-vasculaires

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Pour participer en visioconférence, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent. Les modalités précises pour rejoindre la visioconférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription. La participation à l'ensemble des séances est requise.



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au : 02.77.62.41.15

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 03/09/2025 :

- Par courriel : camieg-prevention-normandie@camieg.org
- Par téléphone : 02.77.62.41.15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur ce lien : <https://app.evalandgo.com/f/241594/4pwM6t2JMpFbEFVY4QkxY>



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 : 02.77.62.41.15

► **Rendez-vous le lundi 7 et mardi 8 et vendredi 11 septembre à partir de 10h**

Antenne Camieg Normandie • 50 avenue de Bretagne – 76000 Rouen

☎ 02.77.62.41.15 (boîte vocale) ✉ camieg-prevention-normandie@camieg.org

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières