



## ► 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*



#### 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*



## 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*

## 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](mailto: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/241594/4pwM6t2JMpfbEFVY4QkhxY>



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 septembre à partir de 10h**