

► 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 Aitaine
80 av de la Jallère – 33300 Bordeaux



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

☎ Par téléphone

05 24 57 25 15 (messagerie prévention)

