



## ▶ PARCOURS PRÉVENTION

# Atout cœur !

**Rendez-vous le mercredi 18 juin à 9h30 à Bordeaux.**

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

## PROGRAMME

### 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 3 séances collectives et thématiques et d'un temps de dépistage et tests.

### 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

« Atout cœur », vous permet d'intégrer un petit groupe de quinze personnes pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



#### Sensibilisation Mon cœur, j'en prends soin

Mercredi 18 juin de 9h30 à 11h

**Présentation des principaux facteurs de risques et de protection des maladies cardiovasculaires.**

*Animée par un cardiologue*

#### Temps d'échanges

#### Tests, autotests et dépistages rapides

▶ Mercredi 18 juin de 11h à 12h

**Calcul du risque cardiovasculaire, test de glycémie capillaire, mesure de la tension, échanges sur le dispositif Sophia MCV, mise à disposition de documentation.**

*Animé par la FFC*

# AU PROGRAMME (suite)



## Séance 2 Je garde la main sur mon alimentation

Mercredi 25 juin de 9h30 à 10h30

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

**Décryptage des étiquettes alimentaires.**

*Durée 1h — Animée par une diététicienne*



## Séance 3 Je bouge...pour ma santé

Mercredi 25 juin de 10h45 à 11h45

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

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

*Durée 1h — Animée par une enseignante en activité physique adaptée*

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Camieg Nouvelle Aquitaine – site CARSAT Aquitaine  
80 avenue de la Jallère 33300 BORDEAUX

Il s'agit d'un parcours de prévention.

L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.

### INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 10/06/2025 :

- Par courriel : [camieg-prevention-naquitaine@camieg.org](mailto:camieg-prevention-naquitaine@camieg.org)
- Par téléphone : 06.47.15.93.18
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre

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



Flasher  
le QRCode