



► PARCOURS PRÉVENTION

Et si vous boostiez votre santé ?

Rendez-vous le 19 mars - 10 h 00 à Marseille

Participez aux 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 cancers, composé de séances collectives et thématiques.

Des thématiques complémentaires

Les facteurs de risque des cancers 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 boostez votre santé ? », vous permet d'intégrer un petit groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



Séance 1 Les facteurs de risque et de protection des cancers

Jeudi 19 mars de 10 h 00 à 12h 00

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

Présentation de la campagne de l'Assurance Maladie « Mars bleu »

Animée par un médecin du CRCDC des Bouches-du-Rhône

AU PROGRAMME (suite)



Séance 2 Alimentation et activité physique

Jeudi 26 mars de 10 h 00 à 12h 00

Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.

Le rôle bénéfique de l'activité physique.

Animée par une diététicienne



Séance 3 Substances psychoactives (alcool, tabac, Médicaments, etc.)

Jeudi 2 avril de 10 h 00 à 12h 00

L'impact de certaines consommations sur la santé.

Echanges avec un expert.

Animée par une intervenante en addictologie

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 04 86 67 15 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 16/03/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-paca@camieg.org
- Par téléphone : 04 86 67 15 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre



Flashez
le QRCode

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

► Informations pratiques

CMCAS de Marseille
Centre d'activités nautiques de la Pointe Rouge
Port de la Pointe Rouge, 13008 Marseille

