



► PARCOURS PRÉVENTION

Et si vous boostiez votre santé ?

Rendez-vous les 6, 13 octobre, 3 et 16 novembre à Trignac
Participez aux 4 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 4 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.



Séance 1

Les facteurs de risque et de protection des maladies cardiovasculaires

Mardi 6 octobre de 10h à 12h

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

Animée par le Dr HUCHET, cardiologue



Séance 2

Alimentation

Mardi 13 octobre de 10h à 12h

Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée

Décryptage des étiquettes alimentaires

Animée par Carole GILLES, diététicienne

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 **Activité physique**

Mardi 3 novembre de 10h à 12h

Le rôle bénéfique de l'activité physique

Initiation à la pratique d'une activité physique adaptée

Animée par l'association « Sports Pour Tous »



Séance 4 **Alcool, tabac : place, rôle et effets**

Lundi 16 novembre de 10h à 12h

L'impact de certaines consommations sur la santé

Animée par l'association « Addictions France »

INFOS PRATIQUES

► **Modalités et participation**

Hôtel Ibis Saint Nazaire – Trignac, 3 rue de la Fontaine au Brun – 44 570 Trignac

L'inscription au programme vous engage à participer aux 4 séances.

► **Renseignements et inscriptions** avant le 29/09/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : **02 53 59 11 15**
- En flashant le QR Code ci-contre :



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