



► PARCOURS PRÉVENTION

Et si vous boostiez votre santé ?

Rendez-vous à partir du 5 octobre – de 14h à 16h à Saint-Herblain

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 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

Lundi 5 octobre de 14h à 16h

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

Animée par le Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers



Séance 2 Alimentation

Lundi 12 octobre de 14h à 15h30

Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.

Animée par une diététicienne

AU PROGRAMME (suite)



Séance 3 **Activité physique**

Lundi 12 octobre de 15h30 à 17h

Le rôle bénéfique de l'activité physique.

Initiation à la pratique d'une activité physique.

Animée par un professionnel de l'activité physique



Séance 4 **Substances psychoactives (alcool, tabac, Médicaments, etc.)**

Lundi 2 novembre de 14h à 15h

L'impact de certaines consommations sur la santé.

Echanges avec un expert.

Animée par un professionnel d'Addictions France

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Les séances se dérouleront au Carré des Services, 15 rue d'Arras à Saint-Herblain.

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 02 53 59 11 15.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 28/09/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : 02 53 59 11 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

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 53 59 11 15.

► **Rendez-vous le 5 octobre à 14h à Saint-Herblain**