Prévention Santé

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



PARCOURS PRÉVENTION

Hypertension, diabète… et si on en parlait !

Rendez-vous à Saint-Herblain à partir du 17 novembre

Participez aux 2 séances de notre parcours de prévention pour :

- Mieux connaître l'hypertension et le diabète, identifier les facteurs protecteurs et de risque, présentation de pistes d'actions concrètes pour agir au quotidien.

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

PROGRAMME

ATELIER

Séance 1 **Mieux connaître l'hypertension (HTA) et/ou le diabète**

Le mardi 17 novembre de 10h à 12h

Définition et caractéristiques de l'HTA et du diabète

Enjeux et répercussions sur la santé

Les facteurs de risques

Dépistage et prise en charge de l'HTA et du diabète

Animée par un infirmier

ATELIER

Séance 2 **Alimentation et activité physique : mes alliés santé face à l'hypertension et au diabète**

Le mardi 24 novembre de 10h à 11h - Alimentation

Des repères pour un repas équilibré si je suis hypertendu et/ou diabétique

Idées reçues sur le sucre, sel et matières grasses

Construction d'un programme personnel

Animée par une diététicienne

AU PROGRAMME (suite)

ATELIER

Le mardi 24 novembre de 11h à 12h – Activité physique

Pratique d'exercices réutilisables au quotidien

Les bénéfices de l'activité physique sur la tension et la glycémie

Discussion sur les recommandations d'activité physique

Construction d'un programme personnel

Animée par un éducateur sportif

INFOS PRATIQUES

Modalités et participation

PRÉSENTIEL

L'atelier se tient les 17 et 24 novembre. Les 2 séances sont complémentaires. Elles se déroulent à Saint-Herblain au Carré des Services – 15 rue d'Arras.

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 10/11/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : 02 53 59 11 15 (boîte vocale)
- En ligne, en flashant le QR Code ci-contre

Flashez le QR Code

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