

## ► Prévention des cancers **POURQUOI UN PROGRAMME PREVENTION ?**

### **Notre préoccupation... votre santé**

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour prendre soin de sa santé, la CAMIEG vous propose un programme de prévention des maladies cardiovasculaires, composé de 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.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### ► Partenaires



### ► Infos pratiques

#### **Informations sur le lieu, son accès.**

Salle de la CMCAS, 9 rue Rabelais au centre d'affaires Rabelais à Saint-Brieuc.



## Prévention Santé



### ► Atelier prévention

## **ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE SANTE ?**



[Camieg-prevention-bretagne@camieg.org](mailto:Camieg-prevention-bretagne@camieg.org)



02 22 06 29 15 (Service Prévention)

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières



## ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE SANTE ?

« *Et si vous boostiez votre santé ?* »  
*Un programme basé sur des apports de connaissances et mises en pratiques pour vous permettre d'optimiser votre capital-santé.*

## AU PROGRAMME

### ▶ Séance 1

« Les facteurs de risque et de protection des maladies cardiovasculaires »

#### ▶ 15 novembre de 10h à 12h

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

### ▶ Séances 2 et 3

« Alimentation & Activité physique »

#### ▶ 22 novembre de 10h à 12h

Les repères pour une alimentation Protectrice, variée et équilibrée.  
Décryptage des étiquettes alimentaires.

## ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE SANTE ?

#### ▶ 29 novembre de 10h à 12h

Le rôle bénéfique de l'activité physique.  
Initiation à la pratique d'une activité physique.

#### ▶ Séance 4

« Alcool, tabac etc...place, rôle et effets »

#### ▶ 6 décembre de 10h à 12h

L'impact de certaines consommations sur la santé.

#### ▶ Séance 5

« Les gestes qui sauvent »

#### ▶ 13 décembre de 10h à 12h

Initiation aux gestes et comportements de premiers secours face à une urgence cardiaque



### ▶ Atelier prévention

Et si vous boostiez votre santé ?

#### Renseignements et inscriptions

- Par mail : [camieg-prevention-bretagne@camieg.org](mailto:camieg-prevention-bretagne@camieg.org)
- Par téléphone : 02 22 06 29 15
- En cliquant sur le lien :

<https://camieg.evalandgo.com/form/222060/s/?id=JTk5aiU5QWwIOTclQUM%3D&a=JTk2ayU5M2gIOUMIQTk%3D>

- En flashant le QR Code ci-dessous



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