

## ► 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.



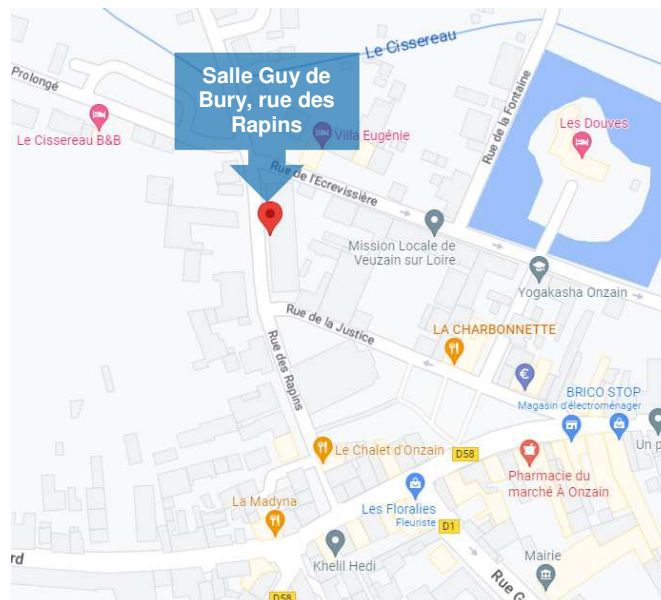
## INFORMATIONS PRATIQUES

### ► Infos pratiques

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

Salle Guy de Bury, 3 rue des Rapins,  
41120 VEUZAIN SUR LOIRE

Google Maps - ©2012 Google



**Antenne Camieg Centre Val de Loire**  
35 avenue de Paris – 45000 ORLEANS



**camieg-prevention-cvl@camieg.org**



**02 34 28 22 11** (Boîte vocale)



**Prévention Santé**



### ► Atelier prévention

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

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 »

#### ► Jeudi 28 septembre de 9h30 à 12h00

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

*Animé par Bruno Garcia, médecin cardiologue*

### ► Séances 2 et 3

« Alimentation & Activité physique »

#### ► Jeudi 5 octobre de 9h30 à 10h45

Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.  
Décryptage des étiquettes alimentaires.  
*Animé par Adrien Massau, diététicien*

## ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE SANTE ?

#### ► Jeudi 5 octobre de 10h45 à 12h00

Le rôle bénéfique de l'activité physique.  
Initiation à la pratique d'une activité physique.  
*Animé par William Herpin, professionnel de l'activité physique*

#### ► Séance 4

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

#### ► Jeudi 12 octobre de 9h30 à 12h00

L'impact de certaines consommations sur la santé.  
Echanges avec un expert.  
*Animé par Denis Tradeau, animateur prévention à Addictions France*

#### ► Séance 5

« Les gestes qui sauvent »

#### ► Jeudi 19 octobre de 9h30 à 12h00

Initiation aux gestes et comportements de premiers secours face à une urgence cardiaque  
*Animé par Cédric Blanc, formateur en premiers secours de la Protection Civile*



### ► Atelier prévention

Et si vous boostiez votre santé ?

## BULLETIN DE PARTICIPATION

Nom.....

Prénom.....

N° de Sécurité Sociale .....

Adresse .....

.....

Courriel.....

Téléphone .....

Nombre de participant(s) :  1  2

Veillez cocher votre choix d'inscription :

Séance 1  Ensemble des séances

Coupon à renvoyer avant le 18/09/2023


Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer auprès de la déléguée à la protection des données de la Camieg à l'adresse suivante : Camieg - Délégué à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : dpo@camieg.org

 Par courrier

**Camieg Antenne Centre Val de Loire**  
35 avenue de Paris  
45000 ORLEANS

 Par courriel

camieg-prevention-cvl@camieg.org

 Par téléphone

02 34 28 22 11 (boîte vocale)