

## INFORMATIONS PRATIQUES

### ► Modalités pratiques de participation

Il s'agit d'une réunion d'information et d'ateliers pratiques animés par des professionnels de santé. Cette journée est organisée dans le cadre du PAP, pendant le temps de travail.

### ► Renseignements

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 03 62 53 78 15



Antenne Camieg Hauts-De-France  
100-102, rue Nationale 59000 LILLE



camieg-prevention-hdf@camieg.org



03 62 53 78 15 (répondeur Prévention)

Camieg



Prévention Santé



### ► Journée de prévention

## Act'cœur de ma santé

camieg.fr

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières

Camieg

# JOURNÉE DE PRÉVENTION

## Act'cœur de ma santé

Savez-vous que 80 % des maladies cardiovasculaires pourraient être évitées en agissant sur nos habitudes de vie ?

Prendre soin de son cœur à tout âge c'est être acteur de sa santé ! Femmes, hommes, nous sommes tous concernés car il s'agit du moteur de notre vie.

Participez à notre parcours de prévention dédié. Cette journée vous permettra de vous informer sur les facteurs de risques et de protection des maladies cardiovasculaires.

## PROGRAMME

### MATIN

#### ► Réunion d'information

*Mardi 17/10/23 – de 9h30 à 10h30 ou de 10h45 à 11h45 (selon les groupes)*

S'informer sur les principaux facteurs de risques et de protection des maladies cardiovasculaires

#### ► Atelier Gestes de premiers secours

*Mardi 17/10/23 – de 9h30 à 10h30 ou de 10h45 à 11h45 (selon les groupes)*

Identifier les signes permettant de reconnaître un arrêt cardiaque et un AVC

S'initier aux gestes de premiers secours

### APRÈS-MIDI

3 ateliers de 50 minutes chacun pour échanger sur nos idées reçues et mieux prendre soin de son cœur.

*Mardi 17/10/23 – de 13h à 16h (par petits groupes)*

#### ► Atelier 1 : « Act'cœur de mon activité physique quotidienne »

*Animé par un éducateur sportif*

Test d'autoévaluation du niveau d'activité physique et échange sur ses bienfaits

#### ► Atelier 2 : « Act'cœur de mes repas »

*Animé par un(e) diététicien(ne)*

Alimentation équilibrée, sucres cachés, sel, matières grasses...Astuces et conseils !

#### ► Atelier 3 : « Act'cœur de ma gestion du stress »

*Animé par un(e) sophrologue*

Signes du stress et initiation à une technique pour le gérer

