

## ► 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

### ► Partenaire



### ► Infos pratiques

**Séance 1 et séance 5** : Complexe sportif Béarn Bigorre – rue de l'avenir à Bizanos

**Séance 2, 3 et 4** : CMCAS Béarn Bigorre – 8 rue Robert Agest à Bizanos

Le nombre de places est limité.  
La présence est requise à l'ensemble des séances.

Les inscriptions sont aussi possibles en ligne  
<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5M2wIOUMIQUQ%3D&a=JTk2ayU5M2qIOUMIQTk%3D>



**Antenne Camieg Nouvelle Auitaine**  
80 av de la Jallère – 33300 Bordeaux



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



05 24 57 25 15 (Service Prévention)



## 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 »

#### ▶ Mardi 11 octobre de 10h à 11h30

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

*Animé par un médecin cardiologue*

### ▶ Séances 2 et 3

« Alimentation & Activité physique »

#### ▶ Mardi 18 octobre de 10h à 12h

Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.  
Décryptage des étiquettes alimentaires.  
*Animé par un(e) diététicien(ne)*

## ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE SANTE ?

#### ▶ Mardi 8 novembre de 10h à 12h

Le rôle bénéfique de l'activité physique.  
Initiation à la pratique d'une activité physique.  
*Animé par un(e) professionnel(le) de l'activité Physique*

#### ▶ Séance 4

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

#### ▶ Mardi 15 novembre de 10h à 12h

L'impact de certaines consommations sur la santé.  
Echanges avec un expert.  
*Animé par un professionnel en addictologie*

#### ▶ Séance 5

« Les gestes qui sauvent »

#### ▶ Mardi 22 novembre de 10h à 12h

Initiation aux gestes et comportements de premiers secours face à une urgence cardiaque  
*Animé par une structure spécialisée gestes de secours*



### ▶ 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

Coupon à renvoyer avant le 4 octobre 2022

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 Nouvelle Aquitaine**

80 avenue de la Jallère  
33300 Bordeaux

 Par courriel

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

 Par téléphone

05 24 57 25 15