

INFORMATIONS PRATIQUES

► Modalités pratiques de participation

Il s'agit d'une réunion d'information et d'ateliers pratiques animés par des professionnels de santé.

Ce parcours est organisé en deux temps :

- **Partie 1** (septembre) : réunion d'information sur les maladies cardiovasculaires + atelier sur l'alimentation et l'activité physique

- **Partie 2** (novembre) : atelier sur le tabac, alcool et sur le stress

La participation aux ateliers s'effectue par roulement.

► Renseignement

Jean-Marc-Fraysse – jean-marc.fraysse@enedis.fr

► Partenariat



Prévention Santé



► Parcours de prévention

Act'cœur de ma santé

camieg.fr



Antenne Camieg Nouvelle Aquitaine
80 avenue de la Jallère – 33300 Bordeaux



Camieg-prevention-naquitaine@camieg.org



05 24 57 25 15 (répondeur Prévention)



Caisse d'Assurance Maladie
des Industries Électriques et Gazières



PARCOURS DE PRÉVENTION

Act'cœur de ma santé

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

A l'occasion de la semaine nationale du cœur, participez à notre parcours de prévention dédié.

Ce parcours vous permettra de vous informer sur les facteurs de risques et de protection des maladies cardiovasculaires.

PROGRAMME

► Réunion d'information

Lundi 10 octobre 2022 – 9h à 10h

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

Animée par un médecin cardiologue

Cette session est composée de 4 ateliers de 45 minutes chacun pour échanger sur nos idées reçues et mieux prendre soin de son cœur.

Lundi 10 octobre 2022 - 10h15 à 12h

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

Animé par un(e) enseignant(e) en activité physique adaptée

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

► Atelier 2 : « Act'cœur de mon assiette »

Animé par un(e) diététicien(ne) - nutritionniste

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

Mercredi 30 novembre 2022 – horaire/lieu à définir

► 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

► Atelier 4 : « Act'cœur de ma consommation d'alcool et de tabac »

Animé par un(e) intervenant(e) spécialisé(e)

Repères de consommation et risques associés pour le cœur

