

► 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 ce programme de prévention des cancers, composé de séances collectives et thématiques

### Des thématiques complémentaires

Les facteurs de risque des cancers 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

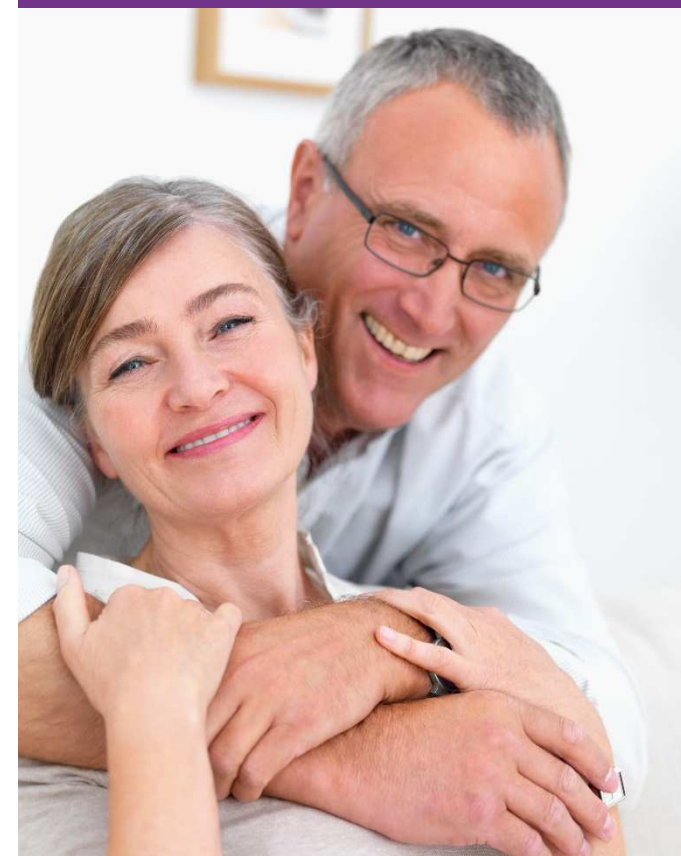
CMCAS La Rochelle  
33 rue du 8 mai 1945  
17138 Puilboreau

Accueil café pour la conférence à partir de 9h30

L'inscription à la conférence est requise pour participer aux 4 séances complémentaires



## Prévention Santé



### ► Atelier prévention

## ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE SANTE ?



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



**Camieg-prevention-naquitaine@camieg.org**



**05 24 57 25 15** (Service Prévention)

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières



## ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE SANTE ?

« *Et si vous boostiez votre santé ?* »  
*est un parcours combinant apports de connaissances et mises en pratiques pour vous permettre d'optimiser votre capital-santé.*

## AU PROGRAMME

► Conférence « Les facteurs de risque et de protection des cancers »

► **Mardi 17 octobre de 14h à 16h**

Présentation des principaux facteurs de protection des cancers en lien avec les habitudes de vie.  
*Animé par un médecin coordinateur*

► Séances 1 & 2 « Alimentation & Activité physique »

► **Jeudi 9 novembre de 10h à 12h**

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

► **Jeudi 16 novembre de 10h à 12h**

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

## ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE SANTE ?

► Séance 3 :

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

► **Mardi 21 novembre de 14h à 16h**

L'impact de certaines consommations sur la santé.  
Echanges avec un expert.  
*Animé par un intervenant spécialisé*

► Séance 4 : « Café-discussion autour du dépistage »

► **Jeudi 30 novembre de 10h à 12h**

Les différentes modalités de dépistage et lieux ressources.  
*Animé par un médecin coordinateur*

► Séance 5 (optionnelle) : « Atelier auto-palpation sur buste »

► **Mardi 5 décembre de 14h à 16h**

*Animé par un intervenant spécialisé*



► Atelier prévention

## MODALITES INSCRIPTION

✉ Par courrier

**Camieg Antenne Nouvelle Aquitaine**  
80 avenue de la Jallère  
3300 Bordeaux

@ Par courriel

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

☎ Par téléphone

05 24 57 25 15 (répondeur prévention)

En ligne



En flashant le QR code

**Inscriptions avant le 10 octobre**