



## ▶ PARCOURS PRÉVENTION

# Et si vous boostiez votre santé ?

**Rendez-vous les mardis 1<sup>er</sup>, 22, 29 avril, 6 et 13 mai, à Basse-Goulaine**

**Participez aux 5 séances de notre parcours de prévention.**

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

## PROGRAMME

### POURQUOI UN PROGRAMME DE 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 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.



#### Séance 1

#### Les facteurs de risque et de protection des maladies cardiovasculaires

Mardi 1<sup>er</sup> avril, de 10h à 12h

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

*Animée par un cardiologue du CHD Vendée*



#### Séance 2

#### Alimentation

Mardi 22 avril, de 10h à 12h

Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée

Décryptage des étiquettes alimentaires

*Animée par une diététicienne*

# AU PROGRAMME (suite)



## Séance 3 **Activité physique**

Mardi 29 avril, de 10h à 12h

**Le rôle bénéfique de l'activité physique.**

**Initiation à la pratique d'une activité physique adaptée en visioconférence**

*Animée par un professionnel de l'activité physique adaptée*



## Séance 4 **Optionnelle : les gestes qui sauvent**

Mardi 6 mai, de 9h30 à 12h30

**Initiation aux gestes et comportements de premiers secours face à une urgence cardiaque**

*Animée par la Croix Rouge*



## Séance 5 **Alcool, tabac, etc... : place, rôle et effets**

Mardi 13 mai, de 14h à 16h

**L'impact de certaines consommations sur la santé**

**Echanges avec un expert.**

*Animée par l'association « Addictions France »*

## INFOS PRATIQUES

### ▶ **Modalités et participation**

Salle CMCAS « Le Sequoia » - impasse de la Chesnaie – Basse-Goulaine

**L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble du parcours.**

**Renseignements et inscriptions avant le 25/03/2025 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-pdl@camieg.org](mailto:camieg-prevention-pdl@camieg.org)
- Par téléphone : 02 53 59 11 15
- En flashant le QR Code ci-contre :



Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.