



## ▶ PARCOURS PRÉVENTION

# Et si vous boostiez votre santé ?

**Rendez-vous les mercredis 13, 20, 27 novembre, 4 et 11 décembre, à 10h, à Challans**

**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

Mercredi 13 novembre, 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

Mercredi 20 novembre, de 10h à 12h

**Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.**

**Décryptage des étiquettes alimentaires**

*Animée par un diététicien*

# AU PROGRAMME (suite)



## Séance 3 **Activité physique**

**Mercredi 27 novembre, 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*



## Séance 4 **Alcool, tabac, etc... : place, rôle et effets**

**Mercredi 4 décembre, de 10h à 12h**

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

**Echanges avec un expert.**

*Animée par l'association « Addictions France »*



## Séance 5 **Optionnelle : les gestes qui sauvent**

**Mercredi 11 décembre, de 9h30 à 12h30**

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

*Animée par la Croix Rouge*

## INFOS PRATIQUES

### ▶ **Modalités et participation**

**Centre de la Coursaudière, 9 rue de la Cité (salle 21) – 85300 CHALLANS**

Il s'agit d'un parcours de prévention. **L'inscription au programme vous engage à participer aux 4 premières séances.**

### ▶ **Renseignements et inscriptions avant le 06/11/2024 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-pdl@camieg.org](mailto:camieg-prevention-pdl@camieg.org)
- Par téléphone : 06 03 24 92 42
- En flashant le QR Code ci-contre :



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