

## ► 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, en partenariat avec la CMCAS La Réunion, vous propose un programme de prévention des maladies cardiovasculaires, composé de séances collectives et thématiques en visio-conférence.

### **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 en visio-conférence**

« Au cœur de ma santé », vous permet d'intégrer un petit groupe de dix personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



## INFORMATIONS PRATIQUES

### ► Partenaires



### ► Infos pratiques

#### **Une action en visio-conférence**

Les horaires des séances correspondent aux horaires de la Réunion et non pas de la métropole.

Les séances sont organisées en visio-conférence interactive. La participation à l'ensemble des séances est requise.

Vous pouvez participer tout en restant chez vous. Pour cela, un ordinateur équipé d'une webcam et une bonne connexion internet suffisent.

Les modalités précises pour rejoindre la visio-conférence interactive vous seront communiquées à la suite de votre inscription.

La chargée de projet prévention CAMIEG sera disponible pour vous accompagner sur ce point.



## Prévention Santé



### ► Atelier prévention en visio-conférence

## **AU CŒUR DE MA SANTE**



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



**camieg-prevention-naquaine@camieg.org**



**05.24.57.25.15** (Service Prévention)

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières



## AU CŒUR DE MA SANTE

« *Au cœur de ma santé* » Un programme basé sur des apports de connaissances et mises en pratiques pour vous permettre d'optimiser votre capital-santé.

## AU PROGRAMME EN VISIO-CONFERENCE

### ▶ Séance 1 « Mon cœur, j'en prends soin »

▶ **Mercredi 17 novembre de 9h30 à 11h**  
Présentation des principaux facteurs de protection des MCV en lien avec les habitudes de vie.  
*Animée par un médecin cardiologue*

### ▶ Séance 2 « Mon alimentation : ses bienfaits et mes repères »

▶ **Mardi 23 novembre de 9h30 à 11h30**  
Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.  
Décryptage des étiquettes alimentaires.  
*Animée par une diététicienne*

## AU CŒUR DE MA SANTE

### ▶ Séances 3 « Mise au point sur mon activité physique »

▶ **Mardi 30 novembre de 9h30 à 11h**  
Le rôle bénéfique de l'activité physique.  
Initiation à la pratique d'une activité physique adaptée en visio-conférence.  
*Animée par une professionnelle de l'Activité Physique*

### ▶ Séance 4 (optionnelle) « Substances Psychoactives (alcool, tabac, médicaments, etc) et leurs impacts sur la santé »

▶ **Mardi 7 décembre de 9h30 à 11h**  
L'impact de certaines consommations sur la santé.  
Echanges avec un expert.  
*Animée par un professionnel en addictologie*



## Modalités d'inscription :

 En ligne

En utilisant le lien :


<https://app.urlweb.pro/s/index.php?a=JTk2ayU5M2qIOUMIQTk=&id=JTk3cCU5N28IOTcQjE=>

ou en flashant le QR code :



 Par courriel

Camieg-prevention-naquitaine@camieg.org

 Par téléphone

05.24.57.25.15 (messagerie prévention)

### Inscription avant le 09/11/2021

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