



## ► PARCOURS PRÉVENTION

# Et si vous boostiez votre santé ?

**Rendez-vous le 18 novembre de 14h à 16h au centre des affaires à Metz**

**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

Le 18 novembre de 14h à 16h

**Présentation des principaux facteurs de protection des MCV en lien avec les habitudes de vie. Animée par un professionnel de santé du RSMA**



#### Séance 2

#### Alimentation

Le 25 novembre de 14h à 16h

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

*Animée par un professionnel de santé du RSMA*

# AU PROGRAMME (suite)



## Séance 3 **Activité physique**

Le 2 décembre de 14h à 16h

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

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

*Animée par un professionnel de l'activité physique du RSMA*



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

Le 9 décembre de 14h à 16h

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

*Animée par un professionnel de santé du RSMA*



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

Courant février 2026

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

## INFOS PRATIQUES

### ► Modalités et participation

Centre des Affaires, 86 rue aux arènes à Metz

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.



### ► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 06 21 24 79 88.

**INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 10/11/2025 :**

- Par courriel : [camieg-prevention-antenne@camieg.org](mailto:camieg-prevention-antenne@camieg.org)
- Par téléphone : 06 21 24 79 88 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre

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

