



MANGEZ, BOUGEZ, C'EST FACILE

(pour les structures de soins de premier recours)

Les maladies cardiovasculaires sont la 1^{ère} cause de mortalité dans le monde. Les principaux facteurs de risque des maladies cardiovasculaires sont une mauvaise alimentation, un manque d'activité physique, le tabagisme et l'usage nocif de l'alcool.

Ces facteurs de risque comportementaux sont responsables d'environ 80% des maladies coronariennes et cérébrales vasculaires (types de maladies cardiovasculaires).

Réduire l'apport en sel dans son alimentation, consommer des fruits et légumes, et pratiquer une activité physique régulière permettent de réduire le risque de maladie cardiovasculaire.

Afin de sensibiliser les patients à l'importance d'une alimentation équilibrée et à la pratique d'une activité physique, un professionnel de la prévention et de la promotion de la santé de la Mutualité Française Hauts-de-France propose une ou plusieurs animation(s) dans les structures de soins de premiers recours.

OBJECTIFS

- Sensibiliser la patientèle des structures de premiers recours à l'importance d'une alimentation équilibrée et à la pratique d'une activité physique.

DÉROULEMENT

Il est proposé aux participants de :

- Faire le point sur leurs habitudes alimentaires et leur pratique d'activité physique ;
- Les informer et les conseiller sur l'alimentation et l'activité physique ;
- Les orienter vers des solutions locales adaptées (association de patients, diététicienne, éducateur médico-sportif...).



FORMAT

Stand d'informations
Ateliers



PUBLIC

Adultes



PARTENAIRES

Pharmacies mutualistes



INTERVENANTS

Mutualité Française HDF
Diététicienne
Professeur d'activité physique adaptée