

## Un accompagnement gratuit et personnalisé pour protéger votre cœur

On appelle **maladies cardiovasculaires** ou **cardio-neurovasculaires** les pathologies qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins.

Elles sont la première cause de mortalité dans le monde, la deuxième en France après les cancers.

(source : [www.santegouv.fr](http://www.santegouv.fr))

## Sur chaque site, une équipe composée de :



1 ou 2  
coordinatrices



Diététicien-ne



Psychologue



Enseignant-e  
en activité  
physique



Tabacologue

Vous propose un accompagnement **gratuit et personnalisé** pendant **6 mois**.

## 9 sites proches de chez vous

## Êtes-vous concerné ?

- Vous avez entre 30 et 65 ans ?
- Vous présentez au moins **2 facteurs** de risques cardiovasculaires ?  
*Alimentation déséquilibrée, manque d'activité physique, tabagisme, hypertension artérielle, dyslipidémie (cholestérol et/ou triglycérides élevés), diabète, surpoids, stress...*
- Vous souhaitez mieux gérer votre stress, arrêter ou diminuer votre consommation de tabac, manger différemment ou perdre du poids, pratiquer une activité physique, vous sentir mieux dans votre corps et dans votre tête ?

## Ce programme peut vous intéresser

## Comment intégrer le programme ?



ou



Par orientation d'un-e professionnel-le de santé

En nous contactant directement par **téléphone** ou **internet** (voir au verso)



## Le déroulement du programme :



Entretien d'inscription



Consultations



Suivi personnalisé

