



MUTUALITÉ
FRANÇAISE
BRETAGNE

RENCONTRE SANTÉ

CŒUR DE

femmes

Informier
Prévenir
Agir



A partir du
Mardi 12

MARS 2024

De 18h à 20h



Salle de la Pépinière d'entreprises
Parc d'activité

15210 Ydes



UN CYCLE DE PRÉVENTION SUR LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES POUR LES FEMMES

Il est composé de 5 ateliers
indissociables (du 12 mars au 8 avril) :

- Un atelier de sensibilisation aux risques cardiovasculaires spécifiques aux femmes
- 2 ateliers sur l'alimentation
- 2 ateliers sur l'activité physique

GRATUIT

sur inscription

06 15 50 79 36

n.vareille@mfara.fr



#Rencontresanté

Connaissez-vous les facteurs de risques cardiovasculaires chez la femme ?

Les maladies cardiovasculaires (MCV) sont la première cause de décès chez la femme, bien avant le cancer du sein. En effet, on retrouve sur le podium en 1^{ère} cause les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et en seconde l'infarctus du myocarde (« crise cardiaque »). Et pourtant, ces maladies sont souvent méconnues.

Nous pouvons agir sur certains facteurs afin de diminuer les risques de développer les MCV, en effet, l'alimentation, l'activité physique, le tabac, l'alcool ou encore le stress jouent un rôle majeur dans ces maladies. Élément important, la femme est plus vulnérable à 3 périodes de sa vie : avec la contraception, durant la grossesse et à la ménopause. La femme est donc plus exposée aux facteurs de risques que les hommes.

Avec « **Cœur de femmes** », essayons d'y voir plus clair avec des ateliers ludiques et respectueux des choix de chacun (de 18h à 20h) :

- **Les risques cardiovasculaires chez la femme** **Mardi 12 mars**
- **L'activité physique, de quoi parle-t-on ?** **Mardi 19 mars**
- **Alimentation, des besoins essentiels pour le corps** **Lundi 25 mars**
- **Activité physique, un atout pour le cœur** **Mardi 2 avril**
- **Une alimentation plus saine et durable au quotidien** **Lundi 8 avril**

Ces ateliers sont gratuits, mais l'inscription est obligatoire (contact au dos).