



RENCONTRE SANTÉ

# COEUR DE *femmes*



*À partir du  
mardi 5*

**NOVEMBRE 2024**

14h à 16h

**RÉSIDENCE LES CHÂTAIGNIERS**  
3 Allée des Châtaigniers

**COMBOURG**



## **UN CYCLE DE PRÉVENTION SUR LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES POUR LES FEMMES**

Il est composé de 5 ateliers  
indissociables (du 5 nov au 3 déc) :

- 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 73 81 14 12**

ebrenne@  
bretagne.mutualite.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 1ère 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 « **Coeur de femmes** », essayons d'y voir plus clair avec des ateliers ludiques et respectueux des choix de chacun (horaire de 14h à 16h) :

- **Les risques cardiovasculaires chez la femme - Mardi 5 novembre**
- **Alimentation, des besoins essentiels pour le corps humain - Mardi 12 novembre**
- **L'activité physique : de quoi parle-t-on ? - Mardi 19 novembre**
- **Une alimentation plus saine et durable au quotidien - Mardi 26 novembre**
- **Activité physique, un atout pour le cœur - Mardi 3 décembre**

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

 Partenaires :

 Combourg