



RENCONTRE SANTÉ

COEUR DE *femmes*



*À partir du
mardi 4*

MARS 2025

19h30 à 21h30



**MAISON DES SOLIDARITÉS
«MADELEINE LAGADEC»**

11 rue Amiral Troude

GUIPAVAS



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

Il est composé de 5 ateliers
indissociables (du 4 mars au 1 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 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 19h30 à 21h30) :

- **Les risques cardiovasculaires chez la femme - Mardi 4 mars**
- **L'activité physique : de quoi parle-t-on ? - Mardi 11 mars**
- **Alimentation, des besoins essentiels pour le corps humain - Mardi 18 mars**
- **Activité physique, un atout pour le cœur - Mardi 25 mars**
- **Une alimentation plus saine et durable au quotidien - Mardi 1 avril**

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

 Partenaires :

