



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE
BRETAGNE**

RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ DES FEMMES

➤ **CŒUR DE FEMMES**

**22 avr. >
20 mai 2025**



DE 19H À 21H



LOCMALO

Route de Sainte Christine
CH Alfred Brard



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

Il est composé de cinq ateliers indissociables :

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

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ 06 73 81 14 12
ebrenne@bretagne.mutualite.fr

📄 **Nos partenaires**



#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 « Coeur de femmes », essayons d'y voir plus clair avec des ateliers ludiques et respectueux des choix de chacun (horaire de 19h à 21h) :

- Les risques cardiovasculaires chez la femme - Mardi 22 avril
- Alimentation, des besoins essentiels pour le corps humain - Mardi 29 avril
- L'activité physique : de quoi parle-t-on ? - Mardi 6 mai
- Une alimentation plus saine et durable au quotidien - Mardi 13 mai
- Activité physique, un atout pour le cœur - Mardi 20 mai

Ces ateliers sont gratuits, mais l'inscription est obligatoire.

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ **06 73 81 14 12**

ebrenne@bretagne.mutualite.fr