



RENCONTRE SANTÉ

SANTÉ DES FEMMES



➤ CŒUR DE FEMMES

**17 sep >
15 oct 2026**



DE 18H30 À 20H30



FOUESNANT

49 rue de Kerourgué
Espace associatif de Kerourgué
Salle 4 - Les oiseaux



CYCLE DE PRÉVENTION SUR LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES POUR LES FEMMES :

Il est composé de cinq ateliers indissociables,
les jeudis 17 septembre, 24 septembre, 1
octobre, 8 octobre et 15 octobre :

- 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
cflamanc@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 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 18h30 à 20h30) :

- ✦ Les risques cardiovasculaires chez la femme - Jeudi 17 septembre
 - ✦ Alimentation, des besoins essentiels pour le corps humain - Jeudi 24 septembre
 - ✦ L'activité physique : de quoi parle-t-on ? - Jeudi 1 octobre
 - ✦ Une alimentation plus saine et durable au quotidien - Jeudi 8 octobre
 - ✦ Activité physique, un atout pour le cœur - Jeudi 15 octobre
- Ces ateliers sont gratuits, mais l'inscription est obligatoire.

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ **06 73 81 14 12**
cflamanc@bretagne.mutualite.fr