



RENCONTRE SANTÉ

SANTÉ DES FEMMES



CŒUR DE FEMMES

2 > 30
nov. 2026



DE 18H À 20H



PAIMPOL

Rue Pierre Feutren
La Sirène - Centre culturel



CYCLE DE PRÉVENTION SUR LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES POUR LES FEMMES :

Il est composé de cinq ateliers indissociables,
les lundis 2 novembre, 9 novembre, 16
novembre, 23 novembre et 30 novembre :

- ✦ 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**



**Centre Culturel
La Sirène**



**Contrat Local
de Santé**

**Guingamp
Paimpol**

LEFFARMOR



#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 18h à 20h) :

- ✎ Les risques cardiovasculaires chez la femme - Lundi 2 novembre
- ✎ Alimentation, des besoins essentiels pour le corps humain - Lundi 9 novembre
- ✎ L'activité physique : de quoi parle-t-on ? - Lundi 16 novembre
- ✎ Une alimentation plus saine et durable au quotidien - Lundi 23 novembre
- ✎ Activité physique, un atout pour le cœur - Lundi 30 novembre

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

**INSCRIPTION
GRATUITE**

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