



**RENCONTRE SANTÉ**

**SANTÉ DES FEMMES**



## ➤ CŒUR DE FEMMES

**17 nov. ➤  
15 déc. 2025**



**DE 10H À 12H**



**BÉGANNE**

Rue du stade  
Complexe du Bois Joli  
Salle associative



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

Il est composé de cinq ateliers indissociables,  
du lundi 17 novembre au lundi 15 décembre :

- 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](mailto: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 10h à 12h) :

- ✎ Les risques cardiovasculaires chez la femme - Lundi 17 novembre
- ✎ Alimentation, des besoins essentiels pour le corps humain - Lundi 24 novembre
- ✎ L'activité physique : de quoi parle-t-on ? - Lundi 1er décembre
- ✎ Une alimentation plus saine et durable au quotidien - Lundi 8 décembre
- ✎ Activité physique, un atout pour le cœur - Lundi 15 décembre

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

**INSCRIPTION  
GRATUITE**

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