

## ► Prévention des cancers **POURQUOI UN PROGRAMME PREVENTION ?**

### **Notre préoccupation... votre santé**

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour prendre soin de sa santé, la Camieg vous propose ce programme de prévention des cancers, composé de séances collectives et thématiques

### **Des thématiques complémentaires**

Les facteurs de risque des cancers sont multiples et c'est la combinaison de différents comportements protecteurs qui permet de réduire les risques.

### **La convivialité d'un groupe**

« Et si vous boostiez votre santé », vous permet d'intégrer un petit groupe de quinze personnes maximum pour des temps d'échanges et de convivialité en toute bienveillance.



**ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE  
SANTE ?**



### ► Infos pratiques

**Centre de Loisirs de la Barthe – 82 Avenue Henri Galinier  
34500 Béziers**



Google Maps - ©2012 Google



**Antenne Camieg Occitanie**  
12 place Saint-Etienne 31000 TOULOUSE



[Camieg-prevention-occitanie@camieg.org](mailto:Camieg-prevention-occitanie@camieg.org)



**05 81 91 65 15** (Boîte vocale Service Prévention)



**Prévention Santé**



**À compter du jeudi 21 mars 2024,  
10h**

► Atelier prévention

**ET SI VOUS BOOSTIEZ  
VOTRE SANTE ?**

Caisse d'Assurance Maladie  
des Industries Électriques et Gazières



## ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE SANTE ?

« *Et si vous boostiez votre santé ?* »  
*est un parcours combinant apports de connaissances et mises en pratiques pour vous permettre d'optimiser votre capital-santé.*

## AU PROGRAMME

### ► Séance 1 « Les facteurs de risque et de protection des cancers »

**Jeudi 21 mars de 10h à 12h**

Présentation des principaux facteurs de protection des cancers en lien avec les habitudes de vie.  
*Animé par un médecin du Centre régional de coordination des dépistages des cancers (CRCDC)*

### ► Séances 2 & 3 « Alimentation & Activité physique »

**Jeudi 28 mars de 10h à 12h**

Les repères pour une alimentation protectrice, variée et équilibrée.  
Décryptage des étiquettes alimentaires.  
*Animé par une diététicienne*

**Jeudi 04 avril de 10h à 12h**

Le rôle bénéfique de l'activité physique.  
Initiation à la pratique d'une activité physique.  
*Animé par un professionnel de l'activité physique*

## ET SI VOUS BOOSTIEZ VOTRE SANTE ?

### ► Séance 4 : « Substances Psychoactives » (alcool, tabac, médicaments, etc.)

**Jeudi 18 avril de 10h à 12h**

L'impact de certaines consommations sur la santé.  
Echanges avec un expert.  
*Animé par un intervenant spécialisé*

### ► Séance 5 : « Café-discussion autour du dépistage »

**Jeudi 25 avril de 10h à 12h**

Les différentes modalités de dépistage et lieux ressources.  
*Animé par un médecin du centre régional de coordination des dépistages des cancers (CRCDC).*



## ► Atelier prévention Camieg Et si vous boostiez votre santé ?

### Renseignements et inscriptions avant la date de forclusion

**Votre inscription requiert votre participation à l'ensemble des séances.**

Contactez le service Prévention de l'antenne Camieg Occitanie

- Par mail : [camieg-prevention-occitanie@camieg.org](mailto:camieg-prevention-occitanie@camieg.org)

- Par téléphone : 05 81 91 65 15

- En cliquant sur le lien :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk3bSU5NWkiOTkiQjI%3D&a=JTk2ayU5M2giOUMiQTk%3D>

- En flashant le QR Code ci-dessous

Pour me lire, si l'appareil photo de votre mobile ne me reconnaît pas automatiquement, téléchargez une application gratuite de lecture de QR Code



Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.

Attention, le nombre de places est limité. Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée.

Les informations portées sur ce formulaire font l'objet d'un traitement informatisé. Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez l'exercer auprès de la déléguée à la protection des données de la Camieg à l'adresse suivante : Camieg - Délégué à la protection des données - 92011 Nanterre Cedex ou par mail : [dpo@camieg.org](mailto:dpo@camieg.org)