

Samedi 4 Mai 2019

Ateliers santé, exposition photos « Femmes de cœur, cœurs de femmes »
Stands d'information, animations sportives

Les Parcours du Cœur Evian

Entrée libre



Jardin de Neckargemünd

10h30 : Inauguration - 11h : Spécial Marche à pied, parcours facile encadré par des professionnels

10h - Centre-Ville - 18h



Fédération Française
de Cardiologie

Alpes

www.fedecardio-alpes.fr

Je m'informe

- Infos santé
- Diététique

J'apprends

Les gestes qui sauvent

Je bouge

- Marche
- Sophrologie

Je fais le point sur ma condition cardio-vasculaire

- Dosage glycémie
- Test d'adaptation à l'effort
- Tension et fréquence cardiaque



Votre cœur : tout un programme à Evian !

Samedi 4 mai 2019, c'est une grande première : le Parcours du Cœur Grand Public vous accueille à Evian ! La Fédération Française de Cardiologie des Alpes, la ville d'Evian et ses nombreux partenaires vous invitent à participer à **cette journée de prévention et d'animation contre les maladies cardio-vasculaires, gratuite, interactive et ludique** organisée au Jardin de Neckargemünd.

Un moment unique pour **prendre des nouvelles de votre cœur**, apprendre les gestes qui sauvent et oser bouger !

Inauguration à 10h30 par Josiane LEI, Maire de la commune, le navigateur Jacques VALENTE ayant participé à la Route du Rhum en 2018, le Professeur MACHECOURT, Président de la Fédération Française de Cardiologie des Alpes.

1 « Femmes de cœur, cœurs de femmes »

Une exposition photos de Loïc TRUJILLO à découvrir dans le Jardin de Neckargemünd, consacrée aux patientes atteintes de pathologies cardio-vasculaires et au personnel hospitalier du CHRU de Lille. Une odyssée pleine d'humanisme qui interpelle et sensibilise le public à la santé des femmes.



2 Je m'informe

Accueil par les associations de patients partenaires de l'évènement. Conseils sur l'alimentation avec une diététicienne. **Spécial SMOOTHIES et COCKTAILS bien-être** à consommer sur place !

3 Je teste ma condition cardio-vasculaire

En connaissant ses facteurs de risques, chacun peut agir pour les limiter : **des ateliers prévention santé *** proposent des tests de glycémie, d'adaptation à l'effort (Dixon Ruffier adapté) avec la prise de la fréquence cardiaque avant et après l'effort, la prise de la tension et un bilan des facteurs de risques avec un professionnel de santé !

4 J'apprends les gestes qui sauvent

Alerter, masser, défibriller : initiez-vous aux gestes qui sauvent avec les Pompiers d'Evian !

5 Je découvre des activités physiques !

11h – Marche encadrée par des professionnels, parcours facile de 3 km jusqu'au lac.
13h-14h – Bien-être et découverte de la sophrologie.

6 Un Passeport santé, fil rouge de la journée

Une fois complété sur les différents stands, votre Passeport vous donnera une première idée de votre condition cardio-vasculaire et de vos facteurs de risques.

**Un grand rendez-vous familial
pour bouger ensemble et faire reculer les maladies cardiovasculaires.**