



PREVAL, association de prévention des maladies Cardio Vasculaires et du Diabète, propose une prise en charge en Education Thérapeutique gratuite, selon des critères médicaux validés par le Médecin Traitant.

Une équipe pluri-professionnelle est à votre écoute et vous accompagne dans une démarche de santé en respectant vos besoins, vos objectifs et vos attentes.

AVEC PREVAL : DEVEZ-EN ACTEUR DE VOTRE SANTE

L'objectif est d'instaurer des changements de comportement durables pour améliorer votre santé.

Espace Prévention Information Santé

(derrière l'Hôtel de Ville)

Place de la Convention

59210 COUDEKERQUE-BRANCHE

Tél. : 03 28 66 77 77

www.reseaupreval.org

Votre 1^{er} rendez-vous

.....

.....

.....

Prévention Vasculaire Littoral Flandres est soutenue par



ensemble
préservons
votre santé !

Association de Prévention du diabète, de l'obésité et des risques cardio-vasculaires



+ D'INFORMATIONS :

03 28 66 77 77

www.reseaupreval.org

[f reseaupreval](https://www.facebook.com/reseaupreval)

**SANTÉ, DIÉTÉTIQUE, BIEN-ÊTRE
ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**

Séances d'éducation thérapeutique collectives et individuelles (matin, après-midi et soirée)

Une équipe pluridisciplinaire (diététiciennes, éducateurs médico-sportifs, infirmière, psychologues et podologue...) établira, en accord avec votre médecin traitant, un programme d'éducation thérapeutique adapté.

Votre Santé

>> Ateliers Diabète

- mieux comprendre le diabète
- mieux vivre avec le diabète
- apprendre à se surveiller
- prévenir les complications
- comprendre l'impact du sucre sur les glycémies
- savoir pratiquer une activité en toute sécurité



>> Ateliers Podologue

- apprendre à bien se chausser
- respecter une bonne hygiène
- éviter les mauvais gestes



>> Ateliers Hypertension artérielle

- connaître et mieux comprendre l'hypertension Artérielle (HTA)
- apprendre à mesurer sa tension
- savoir diminuer le sel dans son alimentation



Votre Bien-Être

>> Ateliers Activité physique adaptée

- reprendre confiance en soi
- reprendre plaisir à bouger
- connaître les bienfaits de l'activité physique sur la santé : gymnastique douce, marche adaptée, ergocycle, aquagym...

>> Ateliers Bien-être

- permettre de communiquer sur les difficultés rencontrées dans les différentes problématiques
- gestion du stress et relaxation
- travail sur l'estime de soi, l'acceptation de la maladie chronique
- travail sur le comportement alimentaire (faim / envie / satiété)



Votre Alimentation

>> Ateliers Diététique

- mieux connaître les aliments
- savoir choisir et utiliser les matières grasses
- apprendre à équilibrer son alimentation
- savoir lire les étiquettes
- apprendre à cuisiner moins gras

