

## Inscription

Pour s'inscrire, il suffit d'envoyer un courriel au :  
[cours.mc.dsp.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:cours.mc.dsp.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca)

L'horaire des cours ainsi que le lien pour y assister vous seront ensuite envoyés par courriel.

## Lieu des rencontres

Dans le confort de votre foyer puisque les rencontres sont virtuelles via la plateforme Teams.

## Horaire des rencontres

D'une durée de 1 h 30, les cours seront toujours organisés en début de soirée, durant la semaine. Des précisions sur l'horaire seront remises lors de l'inscription.

## Pour plus d'informations

✉ [cours.mc.dsp.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:cours.mc.dsp.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca)  
🌐 [maladieschroniques.cisssbsl.com](http://maladieschroniques.cisssbsl.com)



**Au plaisir de vous rencontrer!**

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
du Bas-Saint-Laurent

Québec 

# Prenez votre vie à cœur!



## Programme de prévention des maladies cardiaques



Cours de groupe  
en ligne

DSP-DE-0027 - Service des communications, DRHCAJ

Québec 

## Objectifs

- Comprendre la maladie cardiovasculaire.
- Modifier certains comportements à risque.
- Agir positivement sur la santé afin d'améliorer sa qualité de vie.
- Prévenir l'apparition et l'évolution des maladies cardiaques.

## Clientèle

Ces cours s'adressent aux personnes qui ont des facteurs de risque prédisposant au développement de la maladie cardiovasculaire, tels que :

- Hypercholestérolémie
- Hypertension
- Syndrome métabolique
- Antécédents familiaux

Ces cours s'adressent aussi aux gens qui vivent avec un problème cardiovasculaire et qui désirent en apprendre davantage afin de réduire l'impact et l'évolution de cette maladie sur leur qualité de vie.

## Formule

Série de cinq rencontres en mode virtuel, à raison d'une à deux rencontres par semaine (pendant un mois). **Vous avez le choix de participer à l'ensemble des rencontres ou d'assister uniquement à celles qui vous intéressent.** Chaque rencontre est d'une durée de 1 h 30.

Pour y avoir accès, vous devrez avoir soit un ordinateur, une tablette ou un téléphone intelligent.

## Contenu des rencontres

1. Mieux connaître le fonctionnement du cœur et les facteurs de risque (infirmière). Comprendre son traitement cardiovasculaire et faire des choix plus éclairés en pharmacie (pharmacien).
2. Saine alimentation pour un cœur en santé (nutritionniste).
3. Démystifier les étiquettes nutritionnelles (nutritionniste).
4. Profiter de tous les bienfaits de l'activité physique sans avoir à devenir un athlète (kinésiologue).
5. S'adapter à la maladie et s'assurer d'une bonne gestion du stress (intervenante sociale).

