

Programme des tables rondes

Tables rondes Physiothérapeutes

ACTIVITE PHYSIQUE : Choisir son activité physique, en comprendre les bénéfices

CŒUR EN DESSIN : Discussion de votre pathologie et de votre vécu autour d'un dessin symbolique

CŒUR EN RESINE : Descriptif du cœur et de ses pathologies avec des modèles en résine

HYPERTENSION ARTERIELLE : Définition de l'hypertension artérielle, ses effets et ses traitements

RELATION CŒUR-POUMONS : Aperçu anatomique des poumons et leur lien avec le cœur

STRESS : Identifier son stress et apprendre à le gérer au quotidien

TABAC : Les méfaits du tabac et comment arrêter de fumer.

Tables rondes Diététicienne

QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION EQUILIBREE ? : Découvrir les fréquences recommandées de consommation des différents groupes d'aliments et faire le lien avec vos habitudes

L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE SUR LA SEMAINE ET LES PORTIONS : Apprendre à varier les sources de protéines sur la semaine et aperçu des portions standards des différents groupes d'aliments

LES MATIERES GRASSES : Les effets, les sources et les recommandations des différentes matières grasses

COMMENT NE PAS MANGER TROP GRAS : Trucs et astuces pratiques pour manger gras sans excès

JE MANGE SOUVENT AU RESTAURANT : Faire au mieux pour manger équilibré quand on va au restaurant plusieurs fois par semaine

L'ALIMENTATION MEDITERRANEENNE TRADITIONNELLE : Découvrir les effets protecteurs de l'alimentation méditerranéenne traditionnelle et s'en inspirer.

Tables rondes Cardiologues

ANATOMIE ET ATHEROSCLEROSE : Le point sur l'athérosclérose

FACTEURS DE RISQUE CARDIO-VASCULAIRE : Les différents facteurs de risque et leurs conséquences sur le cœur

CHOLESTEROL ET TRAITEMENT : Le cholestérol: métabolisme et traitement de l'hypercholestérolémie

MEDICAMENTS 1 : Revue des médicaments prescrits dans les pathologies cardio-vasculaires

MEDICAMENTS 2 : Revue des médicaments prescrits dans les pathologies cardio-vasculaires (suite)

EXAMENS CARDIOLOGIQUES : Les différents examens cardiologiques à disposition, leurs caractéristiques et leurs indications.

Table ronde de Infirmière en diabétologie

Notions de base sur le diabète et contrôle individuel de sa glycémie.

Tables rondes Psychologue

CROYANCES AUTOUR DU CŒUR : Le cœur, c'est la vie !

MON ENTOURAGE ET MOI : L'importance de la communication

ETAPES DE GUERISON 1 : Descriptif et discussion des différentes étapes sur le chemin de la guérison

ETAPES DE GUERISON 2 : Descriptif et discussion des différentes étapes sur le chemin de la guérison (suite)

JOIE DE VIVRE : Savoir-faire après un incident cardiaque

Relaxation

Gestion du stress et de la respiration par de la relaxation et des exercices actifs