



- Connaître sa maladie et ses traitements
- Connaître les complications les prévenir et savoir réagir
- Adapter son alimentation
- Comprendre les effets de l'activité physique sur sa santé

Modules Pathologies



Gérer mon asthme

Module de
3 ateliers

- Mon asthme, mes traitements parlons-en
- Asthme : signes d'alerte, je réagis
- Bouger pour ma santé, parlons-en



Gérer ma BPCO

Module de
3 ateliers

- BPCO : comprendre ma maladie et mes traitements
- BPCO : signes d'alerte, je réagis
- Bouger pour ma santé, parlons-en



Gérer mon diabète

Module de
5 ateliers

- Mon diabète, son évolution, parlons-en
- Mon diabète, mes traitements, parlons-en
- Alimentation et santé : ce qu'on en dit
- Alimentation et santé : en pratique
- Bouger pour ma santé, parlons-en



Agir sur les facteurs de risques cardiovasculaires

Module de
5 ateliers

- Facteurs de risques cardiovasculaires, parlons-en
- Infarctus, AVC : signes d'alerte, je réagis
- Alimentation et santé : ce qu'on en dit
- Alimentation et santé : en pratique
- Bouger pour ma santé, parlons-en



Gérer mon insuffisance cardiaque (IC)

Module de
4 ateliers

- IC : ma maladie, mes traitements
- IC : signes d'alerte, je réagis
- Spécificités alimentaires de l'IC
- Bouger pour ma santé, parlons-en



Gérer mon hypertension artérielle

Module de
4 ateliers

- Hypertension, je protège mes artères et mon cœur
- Alimentation et santé : ce qu'on en dit
- Alimentation et santé : en pratique
- Bouger pour ma santé, parlons-en