



Programme de l'intervention

ATELIER : Prévention cardio vasculaire

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Mixte

Contenu pédagogique



Public visé

Tout public



Description

Cet atelier propose un rappel des connaissances clés et une immersion dans des exercices pratiques. Il encourage l'adoption de bonnes habitudes pour une meilleure santé cardiovasculaire.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les facteurs de risque cardiovasculaires
- Acquérir des réflexes et outils de prévention concrets
- Échanger sur les bonnes pratiques au quotidien

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
 - Présentation de l'atelier et des objectifs
 - Tour de table rapide : attentes des participants
- **Comprendre pour mieux agir : Les bases de la prévention cardiovasculaire**
 - Rappel des facteurs de risque (hypertension, cholestérol, sédentarité, stress, alimentation)
 - Les signes d'alerte à connaître
 - Quiz interactif : "Vrai ou Faux sur la santé du cœur"
- **Boîte à outils pratique : Agir au quotidien**
 - **Activité physique :**
 - Micro-séance d'exercices simples et réalisables au bureau (étirements, respiration)
 - Présentation d'applications et outils pour bouger plus (ex: podomètres, défis)
 - **Alimentation équilibrée :**
 - Atelier "Mon assiette équilibrée" : composition d'un repas idéal
 - Astuces pour des collations saines et des choix éclairés
 - **Gestion du stress :**
 - Exercice de cohérence cardiaque ou de relaxation rapide
 - Discussion sur les techniques de gestion du stress au travail
 - **Suivi et motivation :**
 - Présentation de l'outil Vivoptim et de ses fonctionnalités
 - Échanges sur les stratégies de maintien des bonnes habitudes
- **Échanges et questions-réponses**
 - Partage d'expériences et de conseils entre participants





- Réponses aux questions
- **Conclusion et engagement**
- Synthèse des points clés
- Définition d'un objectif personnel d'action pour chaque participant

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les leviers d'action personnalisés pour préserver leur santé cardiovasculaire et adopter des habitudes bénéfiques



Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel



Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.