

Les parcours du cœur

Samedi 24 mai 2025 à 10h00

Les parcours du cœur (Fédération Française de Cardiologie)

Participez au parcours du cœur dans le Stade Jean-Bouin le samedi 24 mai 2025 de 10h à 13h avec l'équipe du Centre Médico Sportif afin de promouvoir la santé et sensibiliser à la prévention des maladies cardiovasculaires. Cette matinée vous permettra d'en apprendre davantage sur la santé cardiaque, comment allier activité physique et conseils nutritionnels.

Différentes activités vous seront proposées :

Échauffement et activité physique

- **Activité** : Courte séance d'échauffement, puis marche rapide ou léger jogging.
- **Conseils** : Le médecin du sport vous expliquera l'importance d'une activité physique régulière, l'impact du sport sur la santé cardiaque, et vous donnera des conseils sur la manière de pratiquer une activité physique en fonction de l'âge et de la condition physique.

Conseils nutritionnels avec un diététicien

- **Activité** : Un diététicien vous donnera des conseils pratiques sur une alimentation cardio-saine (réduction des graisses saturées, importance des fibres, etc.).
- **Activité** : Distribution de documents sur les différents programmes de prévention cardiaque offerts par la CPAM et sur les démarches administratives pour accéder à ces services.

La CPAM 93 Bobigny : Comprendre les services de santé et le suivi médical

Sensibilisation à la prévention des urgences cardiaques avec les médecins du Centre Médico Sportif (urgentiste et généraliste) et secouristes (présence d'un formateur)

- **Activité** : Démonstration de la méthode de réanimation cardio-pulmonaire (RCP) et des gestes qui sauvent. Massage cardiaque.
- **Tests sur place** :
 - Glucomètre (glycémie)
 - Oxymètre (saturation en Oxygène)
 - Tensiomètre (mesure Tension)
 - Carboxymètre (mesure du monoxyde de carbone dans le souffle)

La Gestion du Stress : GI GONG

Participez à un atelier de Gi Gong pour réduire le stress et favoriser la détente et le lâcher prise, diminuer l'anxiété, le stress chronique étant un facteur de risque majeur des maladies cardiovasculaires, une telle séance permet d'améliorer l'équilibre émotionnel.

Activité : Séance de Gi Gong avec Madame Cherruault Annie, adhérente du programme Blanc Mesnil Se Bouge.
Stade Jean-Bouin

Mairie du Blanc-Mesnil

1, place Gabriel-Péri
BP 10076
93156 Le Blanc-Mesnil cedex

Tél. 01 45 91 70 70

Horaires d'ouverture

Lundi
09:00–12:30, 14:00–17:30
Mardi
14:00–17:30
Mercredi
09:00–12:30, 14:00–17:30
Jendredi
09:00–12:30, 14:00–17:30
Samedi
09:00–11:45
Dimanche
Fermé

Dernier accès pour une prestation à **17h15**.

Mairie annexe

2 bis, avenue Jean-Jaurès
93150 Le Blanc-Mesnil

Horaires d'ouverture

Lundi
09:00–12:15, 13:30–17:15
Mardi
09:00–12:15, 13:30–19:45
Mercredi
09:00–12:15, 13:30–17:15
Jendredi
09:00–12:15, 13:30–17:15
Samedi
Fermé
Dimanche
Fermé

Pour toute démarche, prendre un rendez-vous sur le [formulaire en ligne](#).