



## **Conférences grand public PPMC**

Les conférences sont offertes **gratuitement** à tous. Elles visent à comprendre la maladie cardiaque et modifier certains comportements à risque afin d'acquérir de saines habitudes de vie.

### **Conférence 1: Les facteurs de risque des maladies cardiaques**

**Conférencière** : Dre Joanne Provencher MD, TTS, CMFC, MU., urgentologue à l'IUCPQ.

Qu'est-ce que l'angine?...l'infarctus? Quels sont les facteurs qui peuvent causer la maladie? Comment prévenir?  
En quoi consistent les divers examens cardiaques?

### **Conférence 2: La gestion du stress et de l'anxiété**

**Conférencière** : Mme Marie-Pierre Sirois, B.Sc., spécialiste ACSM, kinésiologue au PPMC.

Comment le stress peut-il influencer ma santé? Stratégies de gestion.

### **Conférence 3: Quoi mettre dans son assiette pour un cœur en santé**

**Conférencière** : Mme Louise Gagnon, Dtp, M.Sc., nutritionniste au PPMC.

Quoi manger pour contrôler le taux de cholestérol, la tension artérielle. Comment reconnaître les bons gras?  
Comment lire les étiquettes?

### **Conférence 4: Être plus en contrôle de son alimentation: stratégies dans une perspective globale**

**Conférencière** : Mme Nathalie Verret, Dtp, nutritionniste programme Traité Santé.

Auteure du livre « Osez bien manger. »

### **Conférence 5: Pharmacie**

**Conférencière** : Mme Isabelle Taillon et Audrey Vachon, Pharmaciennes à l'IUCPQ

### **Conférence 6: L'activité physique**

**Conférencier** : M Thierry Gaudet-Savard, MSc, kinésiologue PPMC et programme Traité Santé

### **Pour s'inscrire :**

**Pour les membres du PPMC** : Les conférences seront affichées 2 semaines à l'avance, s'inscrire au gymnase auprès d'un éducateur physique ou kinésiologue du PPMC et se présenter aux heures convenues dans l'horaire.

**Pour les autres participants**: Se procurer l'horaire auprès d'une infirmière-ressource ou sur le site internet de l'IUCPQ puis s'inscrire en téléphonant au **418 656-8711 poste 5862**. Laisser vos coordonnées sur le répondeur, soit : nom, no téléphone, dates des ateliers choisis, nombre de personnes. Il n'y aura pas de retour d'appel pour confirmer votre présence.

NB : Calendrier des ateliers au verso

## Conférences grand public PPMC

Automne-Hiver 2011-2012

**Heure : 17h00 à 19h00**  
**Endroit : 2<sup>e</sup> PPMC Salle Miroir**

Thèmes	Novembre/Décembre 2011	Thèmes	Février/Mars 2012
Être plus en contrôle de son alimentation	Mercredi 2 novembre	L'activité physique	Mercredi 8 février
L'activité physique	Mercredi 9 novembre	Être plus en contrôle de son alimentation	Mercredi 15 février
Facteurs de risque Maladies cardiaques	Mardi 15 novembre	Facteurs de risque Maladies cardiaques	Mercredi 22 février
Gestion du stress et de l'anxiété	Mardi 22 novembre	Gestion du stress et de l'anxiété	Mercredi 29 février
Pharmacie	Mardi 29 novembre	Pharmacie	Mercredi 14 mars
Quoi mettre dans son assiette	Mercredi 14 décembre	Quoi mettre dans son assiette	Mercredi 28 mars

Inscription : - PPMC (418) 656-8711 poste 5862 ou - Gymnase (affiché 2 semaines à l'avance)