

# ALIMENTATION ET SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

ATELIER / CONFÉRENCE

## POUR QUI ?

Entreprises

Institutions/  
Collectivités

Etablissements  
scolaires

Associations

## OBJECTIFS

- Identifier les principes d'une alimentation favorable à la santé cardiovasculaire
- Favoriser la consommation d'aliments protecteurs du système cardiovasculaire

### Format ajustable

- Format **atelier** en **petit groupe** : 12 personnes maximum
- Format **conférence** : pas de limites en nombre de personnes
- En **présentiel** ou en **visio**

### Durée variable

- **1h** minimum
- **1h30 à 2h** : présentation + temps d'échanges, questions/ réponses

## Contenu abordé

### Définition des maladies cardiovasculaires

- Définition simple pour introduire le sujet
- Chiffres clés

### Les idées reçues sur l'alimentation et la santé cardiovasculaire

- Format quizz vari/faux

### L'alimentation à privilégier pour protéger sa santé cardiovasculaire

- Point sur les recommandations alimentaires actuelles.

### Exercice pratique

- Composer une journée de repas favorables à la santé cardiovasculaire (avec jeu de carte en format atelier)
- Menus à corriger (pour format conférence)



Devis et renseignements : [contact@psychodietetique.fr](mailto:contact@psychodietetique.fr)

Amandine Perrichon - diététicienne nutritionniste n°RPPS : 10006975113