

Qui sommes-nous ?

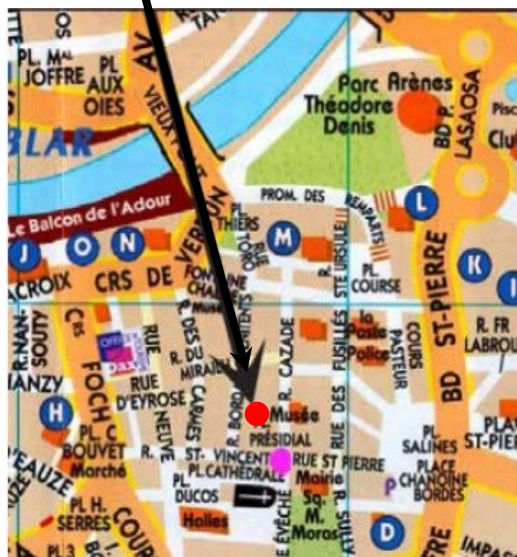
Lieu de rencontre où divers professionnels reçoivent, informent et éduquent ceux qui manifestent un intérêt pour la prévention des maladies cardiovasculaires.

Où nous trouver ?

La maison du cœur est située en centre ville, facile d'accès, en rez-de-chaussée.



Maison du Cœur



Contact :

Catherine Daugareil

☎ : 05 58 58 24 37

📠 : 05 58 58 27 34

✉ : daugareilc@ch-dax.fr

La Maison du Cœur

7, rue de Borda 40100 DAX

et adresse postale :

3 place du Présidial

40100 DAX

Ouverture au public :

- Lundi : 14h à 18 h
- Mardi et Mercredi : 10h à 13h
- Jeudi : 14h à 16h

Site internet

www.cardax.info


CENTRE HOSPITALIER
Dax-Côte d'Argent


ars
Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine

La Maison
du Cœur



Maison du Cœur

PEPS

Programme d'Education
pour la Prévention
en Santé

Ce que nous proposons...

Un programme gratuit d'Education Thérapeutique composé de séances collectives, dont les thèmes sont les suivants :

1. Le cholestérol, ennemi public n°1 ?

Cet atelier permet de répondre à vos questions : pourquoi y a-t-il un « bon » et un « mauvais » cholestérol ? Quel mode de vie faut-il privilégier ?...

2. Le sel, ce que l'on croit, ce que l'on sait.

Ses conséquences en excès. Savoir le repérer dans notre alimentation courante. Comment le limiter ?

3. Je souffre de surpoids ou d'obésité, que faire ?

Les causes de cette maladie chronique et les différents axes d'actions.

4. Bougez plus...Vivez mieux !

Découvrir les notions d'équilibre calorique, de dépense énergétique de repos et traiter les bénéfices de l'activité physique avec une partie pratique.

5. L'équilibre alimentaire

Description des 7 familles d'aliments, nutrition protectrice, analyse de repas

6. Sucres : avantages et inconvénients

Quelles différences entre les sucres ? Détail sur leurs intérêts et leurs inconvénients

Depuis Septembre 2016, un Espace d'Activités Physiques vient compléter ce programme en y intégrant un protocole de reconditionnement physique

Situé à proximité immédiate de la Maison du Cœur, il permet de réaliser des séances collective d'activités physiques sous la conduite d'un enseignant en activités physiques adaptées.

Cette prise en charge est personnalisée et se déroule sur 12 semaines à raison de 3 séances hebdomadaires.

Contenu

- ◇ Des séances de reconditionnement aux efforts d'endurance sur tapis, vélo, rameur, vélo elliptique ou winch sous la surveillance des paramètres cardiaques.
- ◇ Des séances de renforcement musculaire adaptées à chacun.
- ◇ Des séances d'assouplissements et d'étirements.

Ateliers collectifs complémentaires

Au cours des 12 semaines, 3 ateliers sont proposés (L'équilibre alimentaire, De l'activité physique à l'assiette, La motivation à l'exercice).

Après les 3 mois de reconditionnement

Au cours des 12 semaines, des objectifs sont fixés avec le patient pour qu'il puisse poursuivre son projet d'activité physique et maintenir les bénéfices acquis. Un suivi est effectué jusqu'à 1 an après le programme.



L'équipement sportif a été en partie financé par un partenariat avec AXA Prévention et la Banque Populaire.

Comment intégrer le programme ?

- ◇ Avoir au moins un facteur de risque cardiovasculaire
- ◇ Inscription obligatoire à la Maison du Cœur, idéalement par prescription médicale voire par initiative individuelle.
- ◇ Pour l'Espace d'Activités Physiques, fournir un certificat de non contre indication à la pratique de l'activité physique.

Depuis Octobre 2018, Une prise en charge de l'enfant et de l'adolescent obèses en activités physiques adaptées est proposée, en lien avec le Réseau pour la Prévention et la Prise en charge de l'Obésité en Pédiatrie.

www.reppop-aquitaine.org

L'équipe

- ◇ Dr. BAUDET,
Cardiologue
- ◇ Dr. LAULOM,
Médecin nutritionniste
- ◇ Mme. DAUGAREIL,
Infirmière
- ◇ Mme. BOUVIER, Mme. LE MOAL,
Enseignantes APA
- ◇ Mme. SUCRET,
Diététicienne nutritionniste
- ◇ Mme. CAVALERIE
Psychologue