



AGIR POUR
MA SANTE

- Stress**
- Tabac**
- Surpoids**
- Obésité**
- Diabète**
- Hypertension Artérielle**
- Excès de cholestérol**
- Sédentarité**

Informations concernant votre maladie, vos traitements.

Conseils pratiques pour améliorer votre santé cardiovasculaire.

Accompagnement par des professionnels de santé.

CONTACTEZ-
NOUS !

Qui sommes-nous ?

Une équipe pluridisciplinaire de santé dédiée à l'accompagnement des personnes ayant un ou plusieurs facteurs de risque cardiovasculaire.



Aide à l'arrêt du tabac

Comprendre et équilibrer l'hypertension artérielle

Comprendre et équilibrer l'excès de cholestérol/triglycérides

Comprendre et équilibrer le diabète

Alimentation équilibrée

Recommandations d'Activité Physique Adaptée

Comprendre sa maladie coronaire

Aide à la gestion du stress

Séances de sophrologie-relaxation

Accompagnement psychologique

SELON
VOS
BESOINS

Accessible à tous à partir de 18 ans
En groupe ou en individuel - GRATUIT



Pôle de Prévention

48, avenue du Général de Gaulle 02200 SOISSONS
(situé entre l'entrée de l'hôpital et la gare)

03-23-75-71-21

secretariat.polecardio@ch-soissons.fr

Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h à 17h