

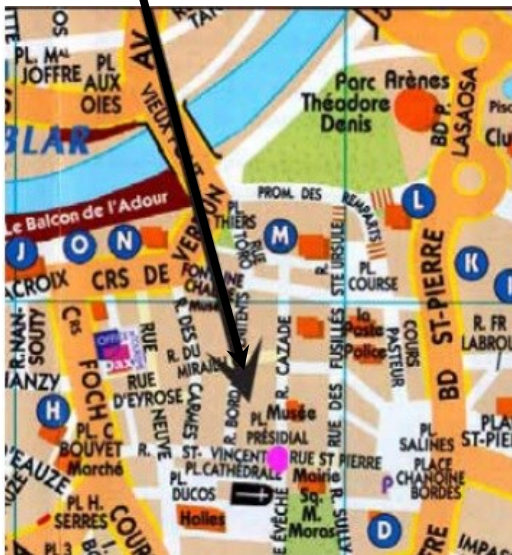
## Qui sommes-nous ?

Dépendant du Centre Hospitalier de Dax, nous sommes un 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.

### La 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 ouverte au public :

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

Site Internet

🌐 : [www.cardax.fr](http://www.cardax.fr)



La Maison  
du Cœur

Prévention : Information — Education



Maison du Cœur

## Ce que nous proposons...

Un programme gratuit composé de séances individuelles et/ou collectives. Les thèmes abordés en ateliers sont :

### 1. Pourquoi et comment lutter contre le cholestérol ? (animé par M. Baudet et C. Daugareil)

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.

(animé par M. Baudet et C. Daugareil)

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

### 3. Je souffre de surpoids ou d'obésité, que faire ? (animé par P. Laulom et C. Daugareil)

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

### 4. Bougez plus...Vivez mieux !

(animé par V. Piccolo et M. Baudet)

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

### 5. L'équilibre alimentaire

(animé par Dr Baudet et C. Daugareil)

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

### 6. Cuisine santé

(animé par M. Gabarrot Farias et C. Daugareil)

Ces démonstrations complètent les acquisitions théoriques des autres ateliers (inscription obligatoire préalablement à au moins 1 des ces ateliers : équilibre alimentaire et/ou surpoids, obésité que faire ?)

## ...Mais aussi

La mesure de la composition corporelle par impédancemétrie :

A l'aide d'un appareil rapide et précis, nous vous proposons de mesurer:

- votre masse grasse
- votre masse maigre (musculaire).
- Votre hydratation

Un entretien accompagne cette mesure pour expliquer les résultats.

Depuis septembre 2016, un Espace Forme Santé :

Cet espace, situé à proximité de la Maison du Cœur, permettra de réaliser sous la conduite d'un physiologiste du sport des séances de :

- Reconditionnement aux efforts d'endurance
- Renforcement musculaire adapté
- Assouplissement et étirement

Inscription obligatoire préalablement à au moins 2 ateliers les 4 et 5 ou 3



## L'équipe

L'équipe de la Maison du Cœur est composée de :

♦ Dr BAUDET,  
*Cardiologue*



♦ Mme DAUGAREIL,  
*Infirmière*



♦ Dr LAULOM,  
*Médecin nutritionniste*



♦ Mr. PICCOLO,  
*Physiologiste du sport*



• Mme. HUBERT  
*Diététicienne nutritionniste*



♦ Mme. GABARROT FARIAS  
*Chef cuisinier*

