

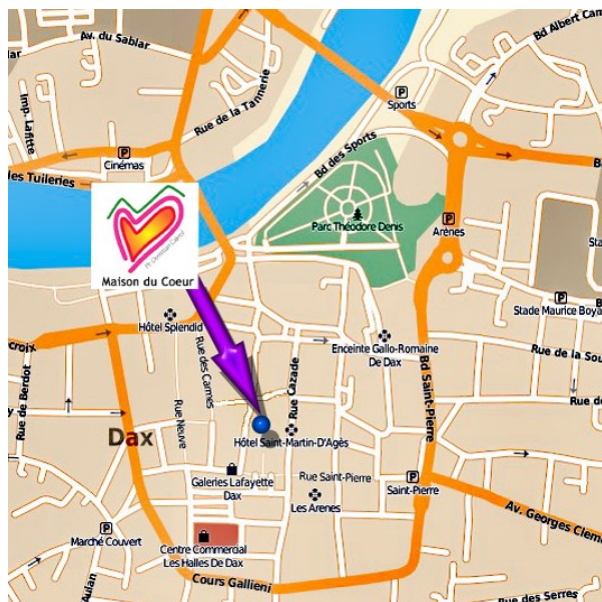
Qui sommes-nous ?

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.

L'espace Forme Santé est implanté juste à côté dans le Mail du Centre au 2^o étage.



Contacts :

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

Vincent Piccolo

✉ : piccolov@ch-dax.fr

Site Internet

<http://www.cardax.fr>



**La Maison
du Cœur**

Prévention par l'activité physique



Maison du Cœur

Espace
Forme
Santé

L'Espace Forme Santé



La Maison du Cœur, lieu de prévention des maladies cardiovasculaires, réalise un programme d'éducation thérapeutique intitulé « Education Thérapeutique pour les patients à risque cardiovasculaire ».

La Maison du Cœur propose déjà 6 ateliers collectifs dont les thèmes sont :

- ♦ Cholestérol, ennemi public n°1 ?
- ♦ Le sel, ce que l'on croit, ce que l'on sait
- ♦ Je souffre de surpoids ou d'obésité que faire ?
- ♦ Bouger plus...vivez mieux !
- ♦ L'équilibre alimentaire
- ♦ Cuisine santé - plaisir

L'Espace Forme Santé complètera ce programme en y intégrant un protocole de reconditionnement physique.



Cet espace a pu voir le jour grâce au soutien de l'Agence Régionale de Santé Aquitaine-Limousin-Poitou-Charentes.

Partenaires du projet

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



AXA
prévention
La prévention responsable

Déroulement

Cette prise en charge se déroule sur 12 semaines à raison de 3 séances hebdomadaires de réentraînement à l'activité physique. Des petits groupes de niveaux homogènes seront constitués et permettront un travail individualisé.

Cette prise en charge fera l'objet d'évaluations initiales et terminales précises sur l'état de forme des participants ainsi que sur leur niveau de leur qualité de vie.

Contenu

- ♦ Des séances de reconditionnement aux efforts d'endurance sur tapis, vélo, rameur ou winch sous la surveillance des paramètres cardiaques.



- ♦ Des séances de renforcement musculaire adaptées à chacun.

- ♦ Des séances d'assouplissement et d'étirements



Toutes ces séances seront encadrées par le physiologiste du sport.

Ateliers collectifs complémentaires

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

Après les 3 mois de reconditionnement

Au terme des 3 mois, des objectifs seront fixés avec le patient pour qu'il puisse poursuivre son projet d'activité physique et maintenir les bénéfices acquis.

Comment s'inscrire ?



Pour intégrer l'Espace Forme Santé qui est entièrement gratuit, il est impératif d'avoir au moins un facteur de risque cardiovasculaire (sédentarité, hypertension artérielle, hypercholestérolémie, surpoids, obésité, diabète).

2 possibilités pour intégrer L'Espace Forme Santé:

1. La prescription médicale

Votre médecin traitant (qui doit être partenaire du programme) considère que vous correspondez au profil pour intégrer l'Espace Forme Santé. Il rédige une prescription d'activité physique préétablie. Vous vous rendez à la Maison du Cœur et réalisez votre inscription. Il vous sera demandé de participer à au moins un atelier « Bouger plus, vivez mieux » avant de débiter le programme.

2. Inscription à la Maison du Cœur

Vous avez un facteur de risque cardiovasculaire. Vous êtes intéressé et motivé pour suivre ce programme. Vous vous rendez directement à la Maison du Cœur et réalisez votre inscription. Tout comme dans le cas précédent, il vous sera demandé de participer à au moins un atelier « Bouger plus, vivez mieux » avant de débiter le programme. Un certificat de non contre-indication à l'activité physique vous sera demandé.