

# Et si vous preniez soin de votre santé ?



Parcours prévention, nutrition, sport-santé

Santélyls, en partenariat avec la CARSAT Hauts-de-France, propose aux personnes âgées de 50 ans et plus de bénéficier d'actions de prévention personnalisées au travers de deux parcours prévention, nutrition, sport-santé.

**Carsat** Retraite & Santé  
au travail  
Hauts-de-France

 AG2R LA MONDIALE

**UR&PSSS** Unité de  
Recherche  
et de  
Prévention  
en Santé  
Séniors

  
Santélyls

  
MAISONS  
SPORT  
SANTÉ  
En Vie d'Activité



## Qu'est-ce qu'un parcours prévention, nutrition, sport-santé ?

Il s'agit d'un accompagnement éducatif encadré par des professionnels (infirmiers, diététiciens, professeurs d'activités physiques adaptées, chercheurs) en vue d'encourager les comportements positifs à l'égard de notre capital santé. **En effet, une alimentation saine et une activité physique régulière sont des leviers reconnus pour préserver et améliorer la santé de la population.**



## Pour quel public ?

- Vous résidez dans la Métropole Européenne de Lille (MEL)
- **ET** vous avez 50 ans ou plus
- **ET** vous êtes en situation de fragilité (problème à la marche, isolement social, surpoids, fatigue chronique...)
- **OU** vous souffrez d'une maladie chronique (apnées du sommeil, obésité, diabète, hypertension artérielle...).



## Pour quels objectifs ?

- Pour préserver/restaurer le capital santé
- Pour prévenir la perte d'autonomie
- Pour lutter contre la sédentarité
- Pour prévenir, voire réduire, les maladies
- Pour être acteur de sa santé.



## Déroulement des programmes

**Deux parcours sont proposés, d'une durée de 4 ou 6 mois**, en présentiel ou en distanciel, et comprennent :

- 3 bilans complets
- 60 séances ou ateliers activité physique et diététique
- Évaluation.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La pratique d'une activité physique et l'adoption d'une alimentation équilibrée et adaptée diminuent les risques de mortalité liée à la maladie et réduisent significativement les risques de rechute après un cancer !

**Si vous répondez à plusieurs de ces critères,  
nos programmes sont faits pour vous !**

**Contactez-nous : 03 62 28 80 06**



**Pôle Prévention, Education et Promotion de la Santé**  
351 rue Ambroise Paré - 59120 LOOS - Tél. 03 62 28 80 06  
E-mail : [maisonsportsante@santelys.fr](mailto:maisonsportsante@santelys.fr) - [www.santelys.fr](http://www.santelys.fr)