



CONFÉRENCES SUR DEMANDE

Pour plus d'informations : 819 373-3722

Les étapes importantes de la réadaptation : Programme de 4 conférences « La vie à cœur »

- **Volet soins infirmiers**
Le fonctionnement du cœur, les facteurs de risque de maladie cardiovasculaire, la maladie cardiovasculaire, les interventions médicales possibles, les comportements à adopter pour améliorer sa condition, la gestion des médicaments et la tension artérielle
- **Volet nutrition**
Les nutriments et les composantes nutritionnelles influençant la santé cardiovasculaire, les recommandations nutritionnelles et les régimes alimentaires et en contexte de maladies du cœur, des pistes de mise en action et l'élaboration d'un plan d'action personnalisé
- **Volet activité physique**
L'impact de la pratique de l'activité physique en prévention secondaire d'une maladie cardiovasculaire, les précautions à prendre ainsi que les facteurs favorisant l'adhésion à un mode de vie plus actif
- **Volet psychoéducation**
La définition et les impacts du stress, de l'anxiété et de la dépression sur le risque de maladie cardiovasculaire, s'outiller face à ces difficultés et les prévenir

L'hypertension

Comprendre l'hypertension artérielle, l'importance de surveiller sa pression et comment le faire à la maison, apprendre à déchiffrer ses résultats et déterminer sa valeur cible, les causes et les symptômes, les complications de santé possibles, choisir un appareil à pression, conseils pour améliorer sa pression artérielle, les médicaments utilisés dans le traitement de l'hypertension

Le sommeil

L'importance du sommeil et son impact, les mythes quant au sommeil, le cercle vicieux de l'insomnie, les pièges à éviter, les trucs pour améliorer la qualité du sommeil (hygiène de sommeil, technique d'endormissement, etc.) et la gestion du stress en bref (obstacle fréquent au sommeil)

Le pouvoir des émotions

Les types d'émotions, la différence entre les émotions et les sentiments, les émotions positives versus les émotions négatives ainsi que leurs impacts, les différentes hormones impliquées dans les émotions et quelques outils pour une saine gestion des émotions

La gestion du stress

La définition du stress, le stress versus l'anxiété, les préconceptions du stress, les avantages du stress, quelques outils de gestion du stress

Préparation psychologique à la retraite

Réflexions favorisant la planification et l'adaptation à la retraite, les enjeux psychologiques de la retraite, les rôles dans la retraite, les 6 étapes de la retraite et les théories de la retraite

La charge mentale du proche aidant

La définition de la charge mentale et le lien avec la proche aidance, les facteurs de risque à l'épuisement, les principes de bienveillance et d'autocompassion et quelques outils pratiques

La santé cardiovasculaire chez la femme

Les particularités de la maladie cardiovasculaire chez la femme comparativement à chez l'homme, les symptômes et les facteurs de risque spécifiques. Possibilité d'ajouter une clinique de dépistage mobile en fin de conférence, comprenant : prise de tension artérielle et de glycémie capillaire, et un questionnaire sur l'état de santé, des recommandations adaptées et individualisées par une professionnelle de la santé

Activité physique et maladies chroniques

L'impact des maladies chroniques sur la population, le rôle de l'activité physique en prévention primaire et secondaire des maladies chroniques

Café-rencontre visant le mieux-être

Échanges en petit groupe sur des thèmes variés touchant le mieux-être

- L'influence des projets sur le bien-être
- Ménage du printemps pour le cerveau
- Relations et solitude
- La colère, que cache-t-elle?
- Petits bonheurs de l'ici et maintenant
- L'estime de soi : la clé du bien-être
- Être bien avec soi-même
- Comment la maladie a modifié ma vision de la vie
- Comment recharger ses batteries
- Être soi-même pour le meilleur et pour le pire
- Quelle place occupent mes émotions dans ma vie?
- Vieillir pour le meilleur et pour le pire
- Démystifier le stress
- Les petits bonheurs de la vie
- Apprendre à dire non : se respecter et respecter les autres
- Vivre avec ses émotions
- Trouver le calme dans la tempête
- Persévérer dans les saines habitudes de vie
- Apprivoiser ses démons intérieurs
- L'accomplissement de soi
- Parler de ses peurs pour mieux les apprivoiser
- Faire le point sur mes relations
- Apprivoiser le changement
- Comment rejoindre les bras de Morphée?
- Le lâcher-prise et le besoin de contrôle

...À VENIR

- **Dès février 2024 :** Les bienfaits du plein-air sur la santé
- **Dès avril 2024 :** Comment prendre soin de soi tout en prenant soin de l'autre
- **Dates À VENIR :** Découvrir les grains entiers
Découvrir les protéines végétales
Découvrir les types et les sources de gras