

Un programme territorial de prévention piloté par l'hôpital de Saint-Yrieix



De nombreuses personnes se sont arrêtées au stand d'informations de l'hôpital, sur les risques cardio-vasculaires, les bienfaits d'une alimentation équilibrée et de la pratique d'une activité physique, mis en place sur la foire.

Il est toujours utile de parler de la prévention des risques cardio-vasculaires, des bienfaits d'une alimentation équilibrée et de la pratique d'une activité physique régulière.

Manger varié et "se bouger" dans le cadre du programme territorial de prévention\promotion de la santé que pilote l'hôpital de Saint-Yrieix, une semaine d'exposition a été consacrée à la prévention des risques cardio-vasculaires, aux bienfaits d'une alimentation équilibrée et à la pratique d'une activité physique. Des documents de communication et d'information ont été mis à la disposition du public, dans le hall d'entrée de l'hôpital.

La sédentarité est un ennemi

Vendredi dernier, pour conclure cette semaine d'exposition, un stand a été tenu par la diététicienne de l'hôpital, Laurence Bullart, lors de la foire de Saint-Yrieix.

Sur ce stand, le public a pu s'informer et bénéficier de conseils en diététique et sur l'hygiène de vie. L'intervenante a expliqué, entre autres, que : « Marcher 30 minutes par jour est bon pour la santé. La sédentarité est un ennemi. Il faut manger varié, un peu de tout, mais à tout prix éviter les excès. Les légumes et les fruits devraient être présents à chaque repas. L'apport

en sel doit être limité donc attention au potage en brique ou déshydraté et aux plats cuisinés tout prêt. »

Des brochures de conseils diététiques

Des brochures et des affiches explicatives, donnant des conseils diététiques et parlant des risques cardio-vasculaires, étaient à la disposition du public. Parmi ces affiches, s'en trouvait une, "Comment prévenir les maladies cardio-vasculaires et prendre soin de son cœur ?", réalisée, dans le cadre du parcours du Cœur, par l'IUT de Périgueux, en collaboration avec le CHU de Limoges et le CH Jacques-Boutard de Saint-Yrieix.

Un professeur d'activité physique de l'hôpital, Sébastien Redon, était également présent pour sensibiliser les gens aux bienfaits d'une activité physique régulière sur la santé.