



Et si vous optimisiez votre capital santé ?

PARCOURS
GRATUIT

Parcours Prévention, Alimentation, Sport-Santé Préval2S

Santélyls propose aux personnes de 40 ans et plus de bénéficier d'un accompagnement personnalisé au travers d'un parcours Prévention, Alimentation, Sport-Santé.





Qu'est-ce que le parcours PrévAl2S ?

Il s'agit d'un accompagnement à la reprise d'une activité physique régulière et pérenne combiné à un accompagnement diététique et motivationnel.

Encadré par des professionnels (infirmiers, diététiciens, professeurs d'Activités Physiques Adaptées), ce parcours a pour objectif 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 réduire les impacts et complications liés aux maladies cardio-vasculaires, à l'obésité et au diabète.**



Pour quel public ?

- Vous avez 40 ans et plus
- **ET** vous souffrez d'une maladie chronique (maladie cardio-vasculaire, obésité, diabète...).



Pour quels objectifs ?

- Pour préserver/restaurer le capital santé
- Pour découvrir ou redécouvrir un équilibre mêlant activité physique et alimentation
- Pour lutter contre la sédentarité
- Pour améliorer la qualité de vie
- Pour être acteur de sa santé.



Déroulement du programme

D'une durée de 9 mois, le parcours PrévAl2S comprend :

- Des évaluations individuelles
- Des séances collectives d'activités physiques hebdomadaires
- Des ateliers collectifs diététiques mensuels
- Un programme individuel d'activités physiques au format digital.

LE SAVIEZ-VOUS ?

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

Le parcours PrévAl2S est proposé sur les villes de Roubaix, Villeneuve-d'Ascq, Aulnoye-Aymeries et La Longueville (au sein des Ateliers du Val de Sambre)

**Contactez-nous : 03 62 28 80 06
ou maisonsportsante@santelys.fr**

Avec le soutien
financier de



RÉGION ACADÉMIQUE
HAUTS-DE-FRANCE
Délégation régionale académique
à la jeunesse, à l'engagement et
aux sports



Délégation régionale académique
à la jeunesse, à l'engagement et
aux sports



**Pôle Prévention,
Education et Promotion de la Santé**
351 rue Ambroise Paré -
59120 LOOS - Tél. 03 62 28 80 06
maisonsportsante@santelys.fr - www.santelys.fr