



**« Manger
et bouger
pour
préserver
sa santé »**

**Pour les
personnes
à risque
Cardio-
vasculaire élevé***

**Contrat
d'adhésion
entre vous,
votre médecin
et Rédiab**

* Parlez-en à votre médecin

Objectifs :

- **Prévenir ou retarder les complications liées au risque cardiovasculaire**
- **Améliorer votre état de santé**
- **Améliorer ou maintenir votre qualité de vie**



**« Manger
et
bouger
pour
préserver
sa santé »**

**Séances
d'éducation
en groupe**

**Une coordination
Multidisciplinaire**
(médecins,
diététiciennes,
éducatrices
médico-sportives)
Autour de vous !

Programme :

- **Accompagnement à l'alimentation**
- **Accompagnement à l'activité physique**

REDIAB côte d'Opale
3 place Navarin
62200 Boulogne sur mer
03 21 99 37 76 ou 03 21 30 15 04
rediab@uni-medecine.fr

Le réseau REDIAB est un réseau de professionnels de santé et de patients diabétiques, en surpoids ou obèses, ou à risque cardiovasculaire couvrant les secteurs de la CPAM de Calais et de Boulogne.