



Fédération  
Française de  
Cardiologie

UN CŒUR QUI VA,  
LA VIE QUI BAT

# LES PARCOURS DU

# Cœur



ACTIVITÉS PHYSIQUES



ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



ARRÊT DU TABAC



GESTION DU STRESS



GESTES QUI SAUVENT

## 11<sup>ème</sup> Journée des PARCOURS DU CŒUR à FIRMINY

Vendredi 5 avril 2024, 15h00 : **Maison des Associations, Firminy**

- **Conférence débat** par le Dr Sylvie Frolichman-Espinousse, cardiologue des Hôpitaux de Lyon
- Thème : "**Intérêt de la Cohérence cardiaque dans la gestion du stress**"

Samedi 6 Avril 2024, de 9h00 à 13h00 : **Bourse du Travail**

"**Village Santé**" :

- Dépistage gratuit (tension, diabète, glycémie...) et conseils de professionnels de santé
- Démonstration des gestes qui sauvent avec les pompiers
- Stands : Tabacologie, Diététique
- Découverte de la Rando Santé avec le CLCS
- Animation

Organisé par le **Club Cœur et Santé Firminy Ondaine**  
[www.clubcoeursantefirminyondaine.fr](http://www.clubcoeursantefirminyondaine.fr)

**J'aime mon cœur, je participe.**

[www.fedecardio.org](http://www.fedecardio.org)

Soutenu par

