

Comment se procurer les brochures ?

➤ Des outils concernant les maladies cardiovasculaires

1. ABC du cœur

les carnets et l'affiche sur le risque cardiovasculaire global

Source : Promotion Santé et Médecine Générale asbl

→ Téléphoner à Danielle Pianet à la SSMG au 02/533 09 82

Ou par mail danielle.pianet@ssmg.be

2. Se fabriquer un cœur en or

Source : Union nationale des mutualités socialistes

Gratuit pour **un seul exemplaire** :

Carte postale, sur le site www.mutsoc.be, par téléphone au 02/515.05.59, par FAX au 02/512.62.74 ou par mail : johanna.biasetto@mutsoc.be

Pour obtenir plusieurs exemplaires de cartes postales : par téléphone ou mail

3. Si votre vie vous tient à cœur :

Source : Mutualités Libres (Partenamut)

→ Téléphoner à Mme Bajart au 02/549 78 44

➤ Des outils concernant l'alimentation

1. Recettes santé faciles, pour tous les jours :

Source : Mutualités socialistes

→ commande d'une seule brochure en téléphonant au 02/515 02 11 ou par email umms@mutsoc.be

2. Alimentation équilibrée, se faire du bien, se faire plaisir :

Source : Mutualités socialistes

Gratuit pour **un seul exemplaire** :

Carte postale, sur le site www.mutsoc.be, par téléphone au 02/515.05.59, par FAX au 02/512.62.74 ou par mail : johanna.biasetto@mutsoc.be

Pour obtenir plusieurs exemplaires de cartes postales : par téléphone ou mail

3. Fruits et légumes, la santé au naturel

Source : Observatoire de la santé du Hainaut

→ Téléphoner au Dr Anne Marie Berghezan au 065/87 96 00

4. Guide général du Plan National Nutrition Santé :

Source : Service public fédéral : Santé Publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement

→ commande d'une seule brochure par le site www.monplannutrition.be ou

Commande de plusieurs brochures en téléphonant au 02/ 524 90 90.

5. De brique en brique construisons notre alimentation :

Source : CIRIHA (Centre d'Information et de Recherche sur les Intolérances et l'Hygiène Alimentaire).

→ Téléphoner au 02/526 70 56 ou par email sur www.ciriha.org

6. Notre Santé à table :

Source : Mutualité Chrétienne
→ Téléphoner au 0800 10 9 8 7

➤ Des outils concernant l'activité physique

1. Bouger : affiche et brochure

Source : Observatoire de la santé du Hainaut
→ Téléphoner au Dr Anne Marie Berghezan au 065/87 96 00

2. Bougeons pour notre santé, 30 min par jour suffisent !

Source : Mutualité Chrétienne
→ Téléphoner au 0800 10 9 8 7

3. Un sport pour chacun, un bon départ pour tous :

Source : Mutualité Chrétienne
→ Téléphoner au 0800 10 9 8 7

4. Bien dans son sport, bien dans sa tête :

Source : Mutualité Chrétienne
→ Téléphoner au 0800 10 9 8 7

5. La sédentarité... un risque à ne pas courir

Source : Fondation pour la chirurgie cardiaque asbl
→ Téléphoner au 02/ 644 35 44

➤ Des outils concernant l'excès de poids

1. Un problème de kilo ?

Source : Mutualités Libres (Partenamut)
→ Téléphoner à Mme Bajart au 02/549 78 44

➤ Des outils concernant l'arrêt du tabac

1. Se préparer à arrêter :

Source : Union nationale des mutualités socialistes
Gratuit pour **un seul exemplaire** :
Carte postale, sur le site www.mutsoc.be, par téléphone au 02/515.05.59, par FAX au 02/512.62.74 ou par mail : johanna.biasetto@mutsoc.be
Pour obtenir plusieurs exemplaires de cartes postales : par téléphone ou mail

2. Tabac, et si j'arrêtais ? affiche et brochure

Source : Observatoire de la santé du Hainaut
→ Téléphoner au Dr Anne Marie Berghezan au 065/87 96 00

3. Tabac et si j'arrêtais ? Pourquoi ? Quand ? Comment ?

Source : Mutualité Chrétienne
→ Téléphoner au 0800 10 9 8 7

4. **Arrêt du tabagisme : découvrez les secrets de la réussite !**

Source : Mutualités Libres (Partenamut)

→ Téléphoner à Mme Bajart au 02/549 78 44

5. **Mon patient fume, attitudes du généraliste** (outil pour le médecin généraliste)

Source : Fédération des maisons médicales

→ Téléphoner au 02/514.40.14

➤ **Des outils contre le stress**

1. **Stress...utile ?...mais pas trop :**

Source : Observatoire de la santé du Hainaut

→ Téléphoner au Dr Anne Marie Berghezan au 065/87 96 00

2. **Sus au stress**

Source : Mutualités Libres

→ Téléphoner à Mme Bajart au 02/549 78 44

➤ **Des outils concernant le diabète**

1. **Le diabète une vie aigre-douce ?**

Source : Mutualités Libres (Partenamut)

→ Téléphoner à Mme Bajart au 02/549 78 44

2. **Vivre le diabète au quotidien :**

Source : Mutualité Chrétienne

→ Téléphoner au 0800 10 9 8 7

3. **Diabète et activité physique :**

Source : Mutualités Libres (Partenamut)

→ Téléphoner à Mme Bajart au 02/549 78 44

➤ **Des outils sur le cholestérol ?**

1. **Cholestérol : ça bouchonne dans les artères !**

Source : Mutualités Libres (Partenamut)

→ Téléphoner à Mme Bajart au 02/549 78 44