

Rennes agit pour le cœur des Rennaises



3, 4 et 5 juin 2025
Esplanade Charles-de-Gaulle (proche de la station de métro Charles-de-Gaulle)

Le Bus du Cœur accueille les femmes en situation de vulnérabilité, pour un dépistage cardio-vasculaire et gynécologique. Gratuit, sur inscription préalable à l'Hôtel de Ville, par téléphone au 02 23 62 10 10 ou en scannant le QR code noir ci-contre. Un village santé - bien-être est accessible à tous de 9h à 17h.



Dans 8 cas sur 10, l'accident cardio-vasculaire est évitable



**Agir pour le Cœur des Femmes**
Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

 **Ville de RENNES**

Un village santé et bien-être dédié à la santé des femmes vous accueille les 3, 4 et 5 juin de 9h à 17h. Esplanade Charles-de-Gaulle.

Les 3 jours : 3, 4 et 5 juin

De 9h à 17h

Accès aux droits et aux soins

- Conseils de prévention, mise à jour de la carte vitale - **CPAM 35**
- Animations, jeux, informations autour des actions éducatives santé et programme d'éducation thérapeutique (maladies chroniques) - **Maison Associative de la Santé (MAS)**. En présence de la **CPTS Nord** (mercredi).
- Informations, animations autour de l'accès aux droits en santé et à la représentation des usagers - **France Asso Santé**

Prévention et dépistages

- Informations et sensibilisation aux dépistages organisés des cancers (sein, col de l'utérus, colorectal) par le **Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers Bretagne (CRCDC Bretagne)**
- Bilan nutrition, sédentarité, tabac et alcool, information sur les dépistages de cancers et protection solaire par **CEMONBUS - Centre Eugène Marquis**
- Information sur les accidents cardiovasculaires - **France AVC 35**
- Prévention et information autour de la santé au travail et des risques professionnels - **Prévention Santé Travail 35**
- Information et sensibilisation sur l'endométriose - **Endobreizh**

Bien-être

- Initiation à la sophrologie pour prendre soin de soi, mieux gérer son stress, développer la confiance en soi ou renforcer sa concentration - **École de Sophrologie Caycédiennne de Rennes (ESC 35)**

Violences faites aux femmes

- Violences conjugales, intrafamiliales, sexistes et sexuelles - **Maison des Femmes Gisèle Halimi, ASFAD et CHU de Rennes**

Mardi 3 juin

De 9h à 17h

• Alimentation et santé

Conseils diététiques et ateliers Ma lunch box (matin) et P'tit creux (après-midi) : préparez votre déjeuner ou votre en-cas sain et anti-fringale et dégustez-le. Avec la **Maison de la Nutrition et du Diabète (MND)**

• Sport et santé

Animations sportives ou activités physiques adaptées, bilans par **l'UFOLEP 35** (matin)

• Santé globale au féminin

Exposition «Cœur de femmes» et informations autour de la santé cardiovasculaire des femmes, de l'alimentation (déchiffrement des étiquettes alimentaires) avec **la Mutualité Française Bretagne**

• Santé bucco-dentaire

Information, prévention sur la santé orale avec **l'Union Française de la Santé Bucco-Dentaire (UFSBD 35)**

• Innovation femmes et santé

Présentation du dispositif d'évaluation et de création de communautés d'experts et de patientes autour d'innovations en santé de la femme par **Living Lab Femmes et Santé**

• Santé des aidantes et des aidants

Animation d'un café aidants et information sur les aidants (grille d'auto-évaluation épuisement) avec la **Maison des Aînés et des Aidants**

• Accès aux soins et handicap

Informations, présentation des dispositifs pour favoriser l'autonomie de la personne avec la **Fondation Saint-Hélier** (après-midi)

Mercredi 4 juin

De 9h à 17h

• Alimentation et santé

Conseils diététiques et atelier P'tit creux (matin) : préparez votre en-cas sain et anti-fringale et atelier P'tit goûter (après-midi) : simple et sain à faire en famille et à déguster sur place. Avec la **Maison de la Nutrition et du Diabète (MND)**

• Sport et santé

- Atelier d'activité physique (tir à l'arc et spike ball) avec **Breizh Insertion Sport** (matin)
- Animations sportives ou activités physiques adaptées, et bilans santé par **l'UFOLEP 35** (après-midi)

• Santé globale au féminin

- Ateliers, informations autour de la santé des femmes : ménopause, périnée, infections sexuellement transmissibles, violences faites aux femmes avec le **CPTS Cœur de Rennes**
- Sensibilisation aux enjeux de santé concernant les maladies cardio-vasculaires, de la santé mentale et maladies spécifiques des femmes par l'association **Solidarité et Partage des Savoir-Faire (SPSF 35)**
- Informations et conseils sur la vie affective et sexuelle avec le **Planning Familial 35**

• Santé des jeunes

Informations, sensibilisation autour des conduites à risques, addictions, santé affective et sexuelles des jeunes avec le **PAEJ 4 Bis (Point Accueil Écoute Jeunes)** (matin)

Jeudi 5 juin

De 9h à 17h

• Santé mentale

Informations, écoute avec les Ambassadeurs en santé mentale **d'Unis cité et Santé mentale France**

• Santé et environnement

Informations, sensibilisation à la qualité de l'air et aux perturbateurs endocriniens avec la **Maison de la Consommation et de l'Environnement (MCE)**

• Santé des jeunes, parentalité

Informations, accueil et écoute des adolescents et leurs parents avec la **Maison des Adolescents d'Ille-et-Vilaine**

• Gestes de premiers secours

Initiation aux gestes qui sauvent avec la **Protection civile 35**

• Santé globale au féminin

Sensibilisation aux enjeux de santé concernant les maladies cardio-vasculaires, de la santé mentale et maladies spécifiques des femmes par l'association **Solidarité et Partage des Savoir-Faire (SPSF 35)**

• Sport et santé

Atelier d'activité physique (tir à l'arc et spike ball) avec **Breizh Insertion Sport** (après-midi)

• Santé des jeunes

Informations, sensibilisation autour des conduites à risques, addictions, santé affective et sexuelles des jeunes avec le **PAEJ 4 Bis (Point Accueil Écoute Jeunes)** (après-midi)

• Santé des aidantes et des aidants

Animation d'un café aidants et information sur les aidants (grille d'auto-évaluation épuisement) avec la **Maison des Aînés et des Aidants** (après-midi)



Prenez soin de vous !

Le Bus du Cœur des Femmes propose gratuitement un dépistage et une information en 10 étapes

80%

des accidents cardio-vasculaires sont évitables avec une adaptation de l'hygiène de vie et un dépistage spécifique aux trois phases clés de la vie d'une femme : contraception, grossesse et ménopause.

1

Accueil et information

2

Entretien avec un médecin

3

Risque cardio-vasculaire

4

Risque métabolique

5

Gynécologie

6

Addictologie : tabac, alcool...

Si nécessaire

7

Electro-cardiogramme

8

Echo doppler artériel

9

Synthèse par un médecin

10

Remise de documents de prévention santé et d'un tensiomètre

Agir ensemble pour sauver la vie de 20 000 femmes à 5 ans !

200

femmes décèdent chaque jour d'une maladie cardio-vasculaire en France.

