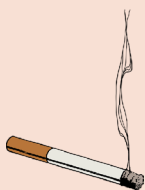


Du 15 au 19  
avril  
10h/16h

En 2019, prenez soin de votre santé !



## ATELIERS DE PRÉVENTION



Hall du 2<sup>e</sup> étage  
(lundi, jeudi et vendredi)

En salles et en amphi  
(voir programme au dos)

Plus d'informations

vie.etudiante@inalco.fr  
[http://www.inalco.fr/actualite/  
ateliers-prevention](http://www.inalco.fr/actualite/ateliers-prevention)

# Ateliers de prévention

Venez vous informer et échanger auprès des étudiants de l'UFR de Médecine Paris Diderot !

Du lundi 25 au vendredi 29 mars

De 10h00 à 16h00

Entrée libre

Contact : [vie.etudiante@inalco.fr](mailto:vie.etudiante@inalco.fr)

Lundi, jeudi et vendredi : Hall du 2e étage

Mardi :

salle du SIO-IP 2e étage (10h/16)

salle 4.05 (10h/14h)

salles 3.11 et 3.26 (13h/16h)

Mercredi :

Amphi 4 (10h/13h) et amphi 5 (13h/16h)

## Quatre thématiques abordées

### LA NUTRITION X

#### L'alimentation et les facteurs de risque cardiovasculaire

Trouver un bon équilibre alimentaire  
Quels sont les aliments à privilégier et à éviter ?  
Prévention des maladies cardiovasculaires et métaboliques



*Un décès sur cinq dans le monde serait lié à une mauvaise alimentation*

### LES ADDICTIONS X

#### Tabac, alcool, drogues ...

Alcool, tabac et cannabis : qui en consomme et combien ?  
Politiques, programmes ou actions de prévention du tabagisme

### LA SANTÉ SEXUELLE X

#### Prévention des infections sexuellement transmissibles et contraception

Bien-être sexuel  
IST : risques, dépistages et prévention  
Connaître les différentes formes de contraception



### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE X

#### Activité sportive et santé

Les bienfaits de l'activité physique

