

# EN MARCHÉ !

## PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DÉSTINÉ AUX PERSONNES PRÉSENTANT UNE ARTÉRIOPATHIE (ARTÉRITE) AU NIVEAU DES MEMBRES INFÉRIEURS

L'ÉQUIPE DU RÉSEAU CREPVAL GRANTED VOUS PROPOSE UN PARCOURS EN PLUSIEURS ÉTAPES, ADAPTÉ À VOS BESOINS

### 1 Un bilan initial personnalisé

### 2 Des séances en groupe ou en individuel à la carte

La meilleure façon de marcher

Prêt d'un podomètre

Forme et bien-être : et si je bougeais ?

Groupe d'échange

Arrêter le tabac, c'est difficile : des clés pour réussir

Vous souffrez des jambes, pourquoi ? traitements locaux et signes d'alertes

Stress et Santé

Changer pour ma santé

Vivre la sexualité avec une maladie chronique

Mon coeur, mes artères, mes médicaments au quotidien

Alimentation et santé

L'hypertension artérielle, qu'est-ce que c'est, comment la surveiller ?

Pause méditative

### 3 Des bilans intermédiaires en fonction de vos besoins

### 4 Un bilan final

En parallèle, des consultations avec un-e diététicien-ne ou un-e tabacologue peuvent vous être proposées.

*A mon rythme, j'arrive mieux à prendre soin de moi*



# RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION



GRANTED CREPvAL

MRSI

Parc Héliopolis 16 rue du Tour de l'Eau

38 400 St Martin d'Hères



Par téléphone au 04 76 24 90 34



Par mail : [granted@mrsi.fr](mailto:granted@mrsi.fr)



Site internet : [www.granted-crepval.fr](http://www.granted-crepval.fr)



Tramway, lignes B ou C, Arrêt Condillac



Bus : 11 - C5 - 15

## LIEUX D'INTERVENTIONS

### A la Maison des Réseaux de Santé de l'Isère



Parc Héliopolis

16 rue du tour de l'eau

38400 Saint Martin D'Hères

### Au Centre Hospitalier de Voiron

#### A Pontcharra

*Maintenant,  
je gère mieux le quotidien*

*Programme d'éducation  
thérapeutique autorisé  
par l'Agence Régionale  
de Santé depuis 2011.*



**PÔLE D'ÉDUCATION  
THÉRAPEUTIQUE  
DU PATIENT MRSI**  
Maison des Réseaux de Santé Isère