

# EN MARCHÉ !

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

L'ÉQUIPE DU PÔLE ETP DE LA MRSI 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


 PÔLE ETP 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 : [etp@mrsi.fr](mailto:etp@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



*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