

MES ARTÈRES ET MA SANTÉ

L'ÉQUIPE DU PÔLE ETP DE LA MRSI VOUS PROPOSE UN PARCOURS EN PLUSIEURS ÉTAPES, ADAPTÉ À VOS BESOINS

Vous présentez peut-être : une hypertension artérielle, trop de cholestérol, du diabète, vous fumez, êtes sédentaire, en surpoids... Votre médecin vous a alerté? Ce programme peut vous aider à trouver les stratégies pour protéger la santé de vos artères.

1 Un bilan initial personnalisé

2 Des séances individuelles ou de groupe à la carte

Prendre soin de soi	Hypnose et douleurs	L'hypertension artérielle, qu'est ce que c'est ? Comment la surveiller ?
Fatigué, et alors ?	Groupe d'échanges pour les aidants	Pause méditative
Forme et bien-être et si je bougeais ?	Stress et Santé	L'arrêt du tabac c'est difficile : des clés pour réussir
Bien vivre ses déplacements et ses voyages	Groupe d'échange	
Alimentation et Santé	Vivre la sexualité avec une maladie chronique	

3 Bilans intermédiaires en fonction de vos besoins

4 Un bilan final

En parallèle, des entretiens avec un.e [diététicien.ne](mailto:dieticien.ne), un.e [psychologue](#) et/ou une [tabacologue](#) sont proposés.



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

 04 76 24 90 34

 etp@mrsi.fr

 www,mrsi.fr

 Tramway : Lignes B ou C, Arrêt Condillac

 Bus : 11 - C5 - 15

LIEUX D'INTERVENTIONS

À la Maison Ressource Santé en Isère

Parc Héliopolis
16 rue du Tour de l'Eau
38 400 St Martin d'Hères

Au Centre Hospitalier de Voiron



En prenant confiance en moi, j'ai
pu changer mes habitudes

*Programme d'éducation
thérapeutique autorisé
par l'Agence Régionale
de Santé depuis 2017.*



**PÔLE D'ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE
DU PATIENT MRSI**
Maison Ressource Santé en Isère