Arcopred
Prévention & Dépistage
Association reconnue d'intérêt général

FÉVRIER 2024

ARCOPRED

ASSOCIATION D'INTERET GENERAL A CARACTERE SOCIAL

DOSSIER DE PRESSE

INFORMATIONS

IDENTITE DE L'ASSOCIATION

Nom : ARCOPRED
SIRET : 50167797500010
N° RNA : W343004918
Adresse du siège social : 209 avenue des Apothicaires, 34090 Montpellier, Hérault
Téléphone : 06 33 71 12 62
Mail :arco.pred@laposte.net

RESPONSABLE DE L'ASSOCIATION

Nom : Jean Claude ARTUS
Qualité : Président
Mail : jc.artus@numericable.fr
Téléphone : 06 14 05 07 85

Nom : Philippine BEGEL
Qualité : directrice
Mail : arco.pred@laposte.net
Téléphone : 06 33 71 12 62

RENSEIGNEMENTS ADMINISTRATIFS ET JURIDIQUES

Date de déclaration en Préfecture : **13 juillet 2007**
Date de publication au Journal Officiel : **29 septembre 2007** n° de parution 20070039, n° d'annonce 551
Date de modification : 25 août 2015 et parution le 5 septembre 2015, annonce n°461
Agréments administratifs : Association reconnue d'intérêt général
Coordonnées Commissaire Aux Comptes : M. Stéphane SERVANTON, cabinet MAZARS, 45 rue Jérémy Bentham, 34470 Pérols (34)
Coordonnées Expert-Comptable : M. Olivier PISTAT, cabinet ENDRIX, 770 avenue Alfred Sauvy, 34470 Pérols (34)

INTRODUCTION

L'ASSOCIATION ARCOPRED

L'association ARCOPRED est une association Régionale fondée par le professeur Jean-Louis Lamarque en 2007 et qui jouit aujourd'hui d'une expérience de 16 années.

ARCOPRED poursuit les missions suivantes :

- Prendre conscience que la santé est un état d'équilibre avec tout ce qui nous entoure : équilibre du corps, de l'esprit et du psychosocial ;
- Promouvoir la santé en devenant acteur de ces équilibres : pour le corps (l'alimentation, l'activité physique, le sommeil), pour l'esprit (la mémoire, la réflexion), pour le psychosocial (la convivialité) ;
- Répondre aux besoins des égalités sur le plan culturel, environnemental et géographique, sans négliger les seniors les plus isolés ;
- Satisfaire par nos actions la demande des collectivités publiques et structures sociales, qui œuvrent pour le Bien Vieillir ;
- Lutter contre la fragilité sociale, en favorisant les liens ;
- Modifier les comportements, le mode de vie, pour que les actions mises en œuvre entraînent des réactions de bonne santé ;
- En résumé, assurer la Promotion de la Prévention et du Dépistage pour le Bien Vieillir.

L'ASSOCIATION ARCOPRED

LA VOCATION D'ARCOPRED

Faire savoir, transmettre et faire comprendre, par un langage simple et médicalement validé, à tous les seniors, l'importance de la prévention et du dépistage par des actions de proximité. **Toutes les interventions produites par ARCOPRED sont GRATUITES pour les communes et les participants.**

PREVENIR

"Mieux vaut prévenir que guérir" : apprendre, enseigner le Bien Vieillir, par des règles de vie à mettre en œuvre, pour retarder le vieillissement, en particulier la perte d'autonomie et garder son équilibre de santé.

DEPISTER

C'est convaincre le public de participer aux campagnes de dépistage détecter la présence d'une maladie à un stade précoce chez des personnes qui ne présentent pas encore de symptômes apparents. Tout va bien, mais un contrôle technique peut révéler des anomalies. En effet, l'objectif est de diagnostiquer la maladie au plus tôt afin de la traiter rapidement et ainsi freiner ou stopper sa progression.

A ce titre, **ARCOPRED** met en place des actions de prévention collectives animées par des professionnels de santé, validé par un Comité Scientifique et Ethique et destinées aux seniors de 60 ans et plus, aidants ou non, qui visent à rompre l'isolement et à créer du lien social en proposant notamment :

L'atelier Bien Vieillir, Tout Un Programme,
L'atelier Mémoire Connectée,
L'atelier Recettes du Bien Vieillir,
Des conférences,
Des cinés-débats et bien d'autres.

> Plus que jamais la prévention des séniors est nécessaire, certes il faut informer, mais ce n'est pas suffisant. Il faut convaincre chacun de devenir impérativement **acteur de sa santé.** Personne ne peut le faire à leur place.
>
> **Pr Jean Claude ARTUS - Président**

L'EQUIPE ARCOPRED

LE BUREAU

PRÉSIDENT
Pr Jean-Claude ARTUS

VICE-PRÉSIDENT
Pr Hubert BLAIN

VICE-PRÉSIDENT
Pr Jacques TOUCHON

SECRÉTAIRE GÉNÉRAL
Dr Denise STRUBEL

TRÉSORIER
M. André BERNAT

SECRÉTAIRE GÉNÉRALE ADJOINTE
Mme Marie TOUCHON

TRÉSORIÈRE ADJOINTE
Dr Françoise RADIER-PONTAL

LES COORDINATRICES

DIRECTRICE
Mme Philippine BEGEL

Master II Droit de la santé et gestion des établissements sanitaires, sociaux et médico-sociaux

CHARGÉE DE MISSION
Mme Nathalie RUSTAN

Formée au Programme d'Activation Cérébrale de Jocelyne Rotroux

CHARGÉE DE MISSION
Mme Shakila VALIMAHAMED

Master II Prévention, Education pour la santé et activité physique
Nutritionniste

PROFESSIONNELS DE SANTE DE L'ASSOCIATION

Jean Claude ARTUS : Président d'ARCOPRED, professeur émérite, médecin dédié dans l'association aux nouvelles technologies de l'e-santé et professeur de biophysique médicale et de médecine nucléaire à la Faculté de médecine de Montpellier.
Jackie BENOIST : Médecin régional du CROS Occitanie, médecin urgentiste, gérontologue et référent Sport Santé.
Nicole BRAHIER : Coordinatrice nutrition santé
Maryse CAUMETTE : Kinésithérapeute du sport
Marlène COUPE : Médecin vasculaire
Jean-Bernard DUBOIS : Cancerologue, professeur honoraire, président d'honneur d'ARCOPRED
Geneviève FRUCHIER : IDE psycho psycho-gérontologue
Philippe MARTY : Lieutenant sapeur-pompier professionnel, Moniteur National de Secourisme
Isabelle ROUCAUTE : Coordinatrice personnes âgées
Anne-Marie SAVARDEL : Pharmacienne Nutritionniste
Denise STRUBEL : Médecin neurogériatre
André TEISSIER : Médecin Médecine Physique
Mireille QUINTANE : Médecin dépistage

ARCOPRED EN 2023 C'ETAIT...

290 interventions

DONT

Aude : 50
Aveyron : 22
Gard : 56
Hérault : 138
Lozère : 24

SOIT

50 193 km parcourus

658 heures de bénévolat

171 interventions de l'équipe

ET PLUS DE

2 000 participants

C'EST AUSSI

Un maillage territorial

12 000 visites sur le site internet

NOS ACTIONS

L'objectif principal de nos actions est la Promotion de la Prévention du Dépistage pour le Bien Vieillir.

Objectifs opérationnels :

- ✓ Promouvoir les dépistages chez des séniors fragiles ;
- ✓ Initier, éduquer, sensibiliser, faire comprendre et convaincre les séniors de manière ludique et par la pratique d'adopter des règles de vie essentielles pour rester en bonne santé et prévenir la perte d'autonomie ;
- ✓ Promouvoir les actions pour devenir acteur de sa santé ;
- ✓ Stimuler et entraîner ses capacités motrices et fonctionnelles, prévenir les chutes, entretenir l'équilibre, préserver et sécuriser son habitat, cuisiner sainement, tester ses 5 sens, tester sa mémoire, gérer son bien être et son sommeil, etc ;
- ✓ Prévenir toute rupture sociale par le maintien d'une unité sociale ;
- ✓ Modifier ses comportements et promouvoir une nouvelle hygiène de vie pour bien vieillir avec le début d'une prise en charge préventive.

L'ATELIER BIEN VIEILLIR, TOUT UN PROGRAMME

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Au cours d'une période de 12 semaines, 20 séniors participent chaque semaine à des séances dynamiques ludiques et amusantes encadrées par une équipe pluridisciplinaire de professionnels de santé. Ces séances combinent théorie et pratique et balayent l'ensemble des risques et fragilités pour être formé, averti et prêt à prendre soin de soi en agissant sur les trois piliers de l'équilibre de santé : le corps, l'esprit, la convivialité.

NOS 12 SEANCES

CUISINER SAINEMENT	GESTES DE 1ERS SECOURS	SOMMEIL
NUTRITION	MÉMOIRE À COURT TERME	PRENDRE SOIN DE SON COEUR
ACTIVITE PHYSIQUE	HABITAT ET AUTONOMIE	BIEN ÊTRE ET GESTION DU STRESS
BILAN E-SANTÉ SÉNIOR	LES 5 SENS	MÉMOIRE À LONG TERME

L'ATELIER MEMOIRE CONNECTÉE

DESCRIPTION DE L'ATELIER

L'atelier mémoire est organisé en 10 séances hebdomadaires de 2 heures et accueille jusqu'à 20 seniors. Il est animé par les coordinatrices d'ARCOPRED formées par la Carsat-LR et s'appuie sur le Programme d'Activation Cérébrale conçue par Madame Jocelyne de ROTROU, neuropsychologue à l'Hôpital BROCA de Paris.
Les séances mémoire visent à limiter l'impact du vieillissement cérébral et à optimiser les capacités des participants. La stimulation cognitive contribue à préserver la plasticité cérébrale et s'inscrit dans le cadre d'une approche pédagogique globale : cognitive, psychologique et sociale.

De nombreux exercices ludiques et pratiques visant à stimuler les différentes formes de mémoire (tant à court qu'à long terme).
L'introduction de tablettes numériques va permettre de désacraliser l'outil informatique, puis initier au travers de certains exercices et de manière ludique et simple à l'utilisation et à la manipulation de l'outil.

L'ATELIER LES RECETTES DU BIEN VIEILLIR

Améliorer son alimentation est l'un des changements de comportement les plus faciles à adopter et des plus efficaces pour favoriser un vieillissement en bonne santé et lutter contre bon nombre de pathologies. Notre professionnelle de santé, animatrice de l'atelier, propose un regard différent sur l'alimentation en mêlant compétence, aspect ludique, plaisir et créativité. L'interactivité est le maître mot de cet atelier.
Recommandations selon les études scientifiques et astuces pour la mise en pratique (tout en tenant compte du budget) seront proposées. Les expériences de chaque participant seront mises en évidence et plus encore.

L'atelier se compose de 4 séances :

Séance 1 : Cuisiner sainement à la découverte des saveurs salées
En cuisine !

Séance 2 : Le plaisir au bout de la fourchette
Application et recommandations

Séance 3 : Le sucre dans tous ses états
Prise de conscience

Séance 4 : Cuisiner sainement à la découverte des saveurs sucrées
En cuisine !

ROMPRE L'ISOLEMENT FACE AUX SITUATIONS D'URGENCE POUR LES AIDANTS SENIORS

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Arcopred propose 4 rencontres pour balayer les risques et problématiques courants rencontrés afin d'aider à mieux les comprendre, les anticiper et savoir comment réagir et agir.

Séance 1 : Comment faire face à l'urgence médicale ?
Apprendre à reconnaître les situations d'urgence et les conduites à tenir face à ces dernières

Séance 2 : Les gestes de premiers secours
Apprentissage des conduites à tenir en cas d'urgence

Séance 3 : Habitat et autonomie au domicile
Présentation et la démonstration de différentes aides techniques pour sécuriser le domicile et l'aménager selon les besoins de chacun

Séance 4 : Bien être et gestion du stress
Identifier les signes d'alertes liés au stress des proches aidants, réduire les angoisses et l'appréhension, et améliorer le bien-être au quotidien

BIEN VIEILLIR CHEZ SOI

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Arcopred propose 6 rencontres pour balayer les thématiques du Bien Vieillir dans sa tête, dans son corps et avec les autres, sans oublier le Bien Vieillir chez soi.

Séance 1 : Prévenir les chutes
Apprendre aux séniors à reconnaître leurs fragilités et apporter des conseils

Séance 2 : Adopter les bons gestes et postures
Approfondir la prévention des chutes en partageant des astuces quotidiennes afin de minimiser les dangers

Séance 3 : Alimentation, santé & plaisir
Alimentation équilibrée et les pièges à éviter dans les préparations industrielles, en passant par le sucre et le sel caché, tout en conservant les plaisirs quotidiens

Séance 4 : Gestes de premiers secours
Apprentissage des conduites à tenir en cas d'urgence, entrainement de l'acquisition des gestes qui sauvent grâce à un défibrillateur et un mannequin à disposition

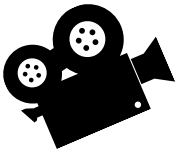
Séance 5 : Habitat et Autonomie
Présentation et la démonstration de différentes aides techniques pour sécuriser le domicile et l'aménager selon les besoins de chacun

Séance 6 : Bien être et gestion du stress
Identifier les signes d'alertes liés au stress, réduire les angoisses et l'appréhension, et améliorer le bien-être au quotidien

CINE DEBAT

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Le ciné-débat est la diffusion d'un film avec une thématique spécifique. Une fois le film visualisé, le conférencier expert dans le domaine, donne des notions essentielles sur le thème traité et lance le débat pour un échange avec les seniors. L'objectif de ce débat est bien de retrouver dans les réactions des personnages, les conseils, les actions à analyser pour les mettre en œuvre, les adapter pour chacun. La pertinence de certaines remarques peut enrichir la perception pour d'autres personnes.



« LES SOUVENIRS »

« ET SI ON VIVAIT TOUS ENSEMBLE ? »

« LA TÊTE EN FRICHE »

« SUGAR LAND »

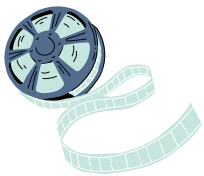
« SOUS LE FIGUIER »

« ADOPTE UN VEUF »

« LES VIEUX FOURNEAUX »

« TATIE DANIELLE »

« LA FLEUR DE L'ÂGE »



JOUONS AU LOTO !
OUI MAIS PAS AVEC NOTRE SANTE

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Sur la base d'un loto traditionnel, chaque participant détient 2 cartons afin de remplir la ligne ou le carton pour gagner un lot.
Sur les 90 numéros que comporte le jeu, quelques numéros correspondent à une question "santé" posée à l'assemblée.
Le conférencier d'Arcopred apporte ses connaissances sur le sujet posé et lance la discussion. Le loto santé s'assimile à un atelier car il est ludique et les seniors s'amusent et apprennent en jouant. D'autre part, il rejoint une conférence multi thèmes (nutrition, mémoire, équilibre…) car chaque question du boulier est l'occasion de traiter d'un sujet de santé (nutrition, sommeil, mémoire etc.)

NOS CONFERENCES

Ces conférences présentent l'avantage de toucher un plus grand nombre de seniors. Pour autant, ce ne sont pas des conférences ex-cathédra, elles sont, à tout moment, interrompues pour l'interactivité des personnes questionnées, pour que le conférencier rebondisse et commente les remarques.

PLUSIEURS THEMES

Enjeux du Bien Vieillir
BIEN VIEILLIR, UNE CHANCE À SAISIR
FAUT-IL ENCORE AVOIR PEUR DES CANCERS ?
PRENDRE SON CŒUR EN MAINS
LES VACCINATIONS, OÙ EN SOMMES-NOUS ?
LE BON USAGE DU MÉDICAMENT !
SITUATION D'URGENCE : CONDUITE À TENIR

Sommeil
UN SOMMEIL DE RÊVE

Nutrition
LE PLAISIR AU BOUT DE LA FOURCHETTE

Bien être
BIEN ÊTRE ET GESTION DU STRESS

Lien social
LE VAGUE À L'ÂME, PARLONS-EN !
SEULS OUI ! MAIS AU MILIEU DES AUTRES

Equilibre et chutes
ATTENTION AUX CHUTES !
BONS GESTES ET POSTURES POUR TOUS

Mémoire
LA MEMOIRE QUI FLANCHE
FAUT-IL S'INQUIETER ?

Activité physique
ACTIVITÉ PHYSIQUE EN SÉCURITÉ
RANDONNER EN TOUTE SÉCURITÉ
RESPIRER, SOUFFLER, CHANTER

Habitat et cadre de vie
CHEZ MOI, J'ÉVITE LES DANGERS
LES CHUTES
GESTES ET POSTURES
GESTES DE PREMIERS SECOURS
LES RAYONNEMENTS :
QUELS RISQUES POUR LA SANTÉ ?

ILS PARLENT DE NOUS !

Bien souvent, notamment dans les petites communes, les élus locaux font savoir par voie de presse locale, l'appréciation, souvent dithyrambique, des participants aux ateliers.

Midi Libre

"L'originalité des ateliers mémoire repose sur divers types d'exercices et l'utilisation du numérique pour conserver un esprit vif et alerte, stimuler son cerveau et mobiliser sa mémoire."

Montarnaud, 12/09/2023

"ARCOPRED a proposé d'initier de manière ludique, les seniors à la prévention et le dépistage santé."

Capestang, 27/02/2019

"Les Portelais qui ont assisté régulièrement aux multi-ateliers ont été enchantés."

Portel-des-Corbières, 14/04/2017 L'INDÉPENDANT

AVIS PARTICIPANTS

Après chaque intervention, une fiche évaluation est distribuée à chaque participant. L'anonymat est respecté, la synthèse des témoignages, des remerciements les plus fréquents sont touchants. La qualité des interventions et le fait de venir apporter nos conseils à des publics isolés sont très appréciées. Cette sincère gratitude et la riche récompense des intervenants bénévoles.

"Programme très très intéressant et instructif, un très grand merci, revenez vite !"

Mme T., Pont Saint Esprit, 2023

"Grâce à Nathalie et à cette méthode, je pense avoir amélioré ma mémoire en plus du plaisir de se retrouver chaque lundi."

Mme V., Bédarieux, 2023

"Ces ateliers ont été très instructifs, très agréables, et vraiment à notre niveau de compréhension. Merci et à bientôt, j'espère !"

M. D., St Felix de Lunel, 2023

"Les intervenants sont à notre écoute et très disponibles. Je ne regrette pas d'avoir sauté le pas et m'être inscrite à cet atelier."

Mme S., Monts de Randon, 2023

ANNEXES

Arcopred
Prévention & Dépistage
en partenariat avec
cap Prévention Seniors

BIEN VIEILLIR
TOUT UN PROGRAMME

Atelier de 12 séances GRATUITES, du 31/01/2024 au 17/04/2024

Tous les Mercredis

A PARTIR DU 31 JANVIER

DE 10H À 12H

MJC Marceau Malet
2 route d'Albas
DURBAN CORBIÈRES

Inscriptions et renseignements au 06.33.71.12.62

Arcopred
Prévention & Dépistage

BIEN VIEILLIR
TOUT UN PROGRAMME

Mercredi 31 Janv	10h	Travailler sa MÉMOIRE 1
Mercredi 7 Fév	10h	GESTES de 1er SECOURS
Mercredi 14 Fév	10h	CUISINER sainement
Mercredi 21 Fév	10h	Bilan SANTE STRESS SENIOR
Mercredi 28 Fév	10h	BIEN ÊTRE & estime de SOI
Mercredi 6 Mars	10h	Promotion de l'ACTIVITE PHYSIQUE
Mercredi 13 Mars	10h	HABITAT & AUTONOMIE
Mercredi 20 Mars	10h	Travailler sa MEMOIRE 2
Mercredi 27 Mars	10h	Un SOMMEIL de rêve
Mercredi 3 Avril	10h	Prendre soin de son COEUR
Mercredi 10 Avril	10h	L'ALIMENTATION à découvert
Mercredi 17 Avril	10h	Jouons avec nos 5 sens

Arcopred
Prévention & Dépistage
Baillargues

CINÉ-DÉBAT

Suite à la projection du film « Adopte un veuf » de François Desagnat, le débat permettra d'échanger sur toutes les questions concernant « le bien vieillir », les choix de vie, les échanges intergénérationnels.

INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS AU 04 67 87 81 76

LA SÉANCE DÉMARRERA À 14H PRÉCISES

JEUDI 5 OCTOBRE 2023

À 14H

SALLE CLAUDE PLAN
23 RUE DES ECOLES
BAILLARGUES

ENTRÉE GRATUITE

Ne pas jeter sur la voie publique

" MÉMOIRE CONNECTÉE"

Arcopred
Prévention & Dépistage

Atelier de 10 séances GRATUITES

Tous les Lundis

A PARTIR DU 4 MARS

DE 14H À 16H

Salle des fêtes
Av. de Montpellier

Gorges du Tarn Causses

Inscriptions et renseignements auprès du Club La Burlo au 06 69 03 55 13

Ne pas jeter sur la voie publique

"MÉMOIRE CONNECTÉE"

Arcopred
Prévention & Dépistage

Gorges du Tarn Causses

Lundi 5 mars	Lundi 8 avril	Lundi 6 mai
Lundi 11 mars	Lundi 15 avril	Lundi 13 mai
Lundi 18 mars	Lundi 22 avril	à 14h
Lundi 25 mars	Lundi 29 avril	

Une gymnastique de l'esprit

Pour conserver, au fil de l'âge, un esprit vif et alerte, la clé est d'entretenir ce que l'on appelle nos fonctions cognitives, c'est-à-dire notre capacité à communiquer avec les autres, à acquérir et mémoriser des connaissances, à raisonner ...

Le but de notre atelier cognitif connecté :

Stimuler son cerveau, mobiliser sa mémoire et lutter contre la fracture numérique : un cercle vertueux !
Les exercices sollicitent l'ensemble des fonctions du cerveau et mobilisent l'attention, l'observation et la concentration.
Activités très variées de stimulation cognitive et nombreux exercices ludiques et pratiques visant à stimuler les différentes formes de mémoire.
La mémoire s'entretient, ce que constatent les participants à l'issue des 10 séances.
L'introduction de tablettes numériques va permettre de désacraliser l'outil informatique, puis initier au travers de certains exercices et de manière ludique et simple à l'utilisation et à la manipulation de l'outil.

ARCOPRED - 209 av des Apothicaires - 34090 MONTPELLIER
06 33 71 12 62 - arco.pred@laposte.net
www.arcopred.fr

Arcopred
Prévention & Dépistage

Molières sur Cèze

ATELIER NUTRITION
Les Recettes du " Bien Vieillir " !

DATE	HORAIRES	ADRESSE
JEUDI 9 NOVEMBRE 2023	10H - 12H	Maison des associations Salle la rotonde Place jules ferry MOLIÈRES SUR CÈZE

INFORMATIONS

Atelier gratuit sur inscription en mairie ou au 04.66.24.05.06

Animé par : des professionnels de santé ARCOPRED

4 séances GRATUITES dédiées à la nutrition
Des moments de partage et de convivialité

Ne pas jeter sur la voie publique

Le programme

Arcopred
Prévention & Dépistage

SÉANCE 1	SÉANCE 2
9 Novembre 2023 — 10h - 12h — Cuisiner sainement à la découverte des saveurs salées — En cuisine !	16 Novembre 2023 — 10h - 12h — Le plaisir au bout de la fourchette — Application et recommandations

SÉANCE 3	SÉANCE 4
23 Novembre 2023 — 10h - 12h — Cuisiner sainement à la découverte des saveurs sucrées — En cuisine !	30 Novembre 2023 — 10h - 12h — Le sucre dans tous ses états — Prise de conscience

Bien manger, c'est trouver son juste équilibre. Adopter de bonnes habitudes alimentaires est la garantie de répondre aux besoins de l'organisme.
ARCOPRED vous propose 4 séances autour de la nutrition pour vous aider à mieux manger tout en conservant le plaisir dans votre assiette.

Documentaire, débats et préparation de plats sont au programme !
Informés et formés vous connaîtrez les secrets des recettes pour bien vieillir.

ARCOPRED - 209 av des Apothicaires - 34090 MONTPELLIER
06 33 71 12 62 - arco.pred@laposte.net
www.arcopred.fr

Ne pas jeter sur la voie publique

Arcopred
Prévention & Dépistage
Association reconnue d'intérêt général

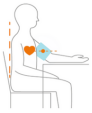
« LA SANTÉ DES BIENS PORTANTS »

CARDIO VASCULAIRE

209 Avenue des Apothicaires
34090 Montpellier
06 33 71 12 62 - arco.pred@laposte.net
www.acropred.fr

1. Prendre régulièrement sa tension artérielle

Placer l'appareil à hauteur du coeur



Règle des 3 mesures :

- 3 fois le matin avant le petit déjeuner et la prise de médicaments
- 3 fois avant la coucher à 2 minutes d'intervalle
- 3 jours de suite

Modalité de la prise de mesure :
En position assise après 5 minutes de repos

La tension artérielle est exprimée par 2 chiffres :

- Le chiffre **maximal** mesure la pression systolique quand le cœur se contracte, il doit être inférieur à 140 mm Hg au repos
- Le chiffre **minimal** mesure la pression diastolique quand le cœur se relâche, il doit être inférieur à 90 mm HG

ACCOMPAGNER

RENSEIGNER

COMPRENDRE

ORIENTER

PREVENIR

RASSURER

RENSEIGNER

DECOUVRIR

Arcopred
Prévention & Dépistage
Association reconnue d'intérêt général

209 Avenue des Apothicaires
34090 Montpellier
06 33 71 12 62 - mecenatarcopred@gmail.com
www.acropred.fr
Arcopred Arcopred34

Nos actions sont financées grâce au concours des départements de l'AUDE, de l'AVEYRON, du GARD, de l'HÉRAULT et de la LOZÈRE, au travers de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, nous les en remercions.

Merci également à la CARSAT, aux mutuelles et autres structures soucieuses du bien vieillir.