

Suivez  
le guide...



### Le forum a été réalisé grâce au concours de :

La ville d'Halluin, ACDN, Réseau Coeur et santé, Prévention santé, le Comité du nord de la ligue contre le cancer, la Caisse primaire d'assurance maladie, Aire cancer, l'Institut régional du bien-être de la médecine et du sport, le Comité départemental contre les maladies respiratoires, l'Hôpital Dron de Tourcoing, les intervenants de la Police de Tourcoing, l'association Perles, NJ Images en tête, EFS (don du sang), le réseau régional de la mémoire Meotis du centre Alzheimer-Jeunes, Mr Marchand (médecin ostéopathe) la société API Restauration, le Service de soins à domicile d'Halluin, l'Association des seniors halluinois, Decathlon, et la piscine municipale d'Halluin, CLIC vallée de la Lys, Groupement Régional Promotion Santé, UH Gym, Conseil Général du Nord, Conseil Régional du Nord-Pas-de-Calais.

# Cap Santé

entrée libre

12 février 2011  
de 9h30 à 16h30

Salle A. Faidherbe  
40, rue Marthe Nollet

Animations,  
conseils pratiques,  
dépistages,  
jeux pour enfants,  
maquillage...



Bouger, c'est la santé!  
14h : Balade  
pédestre suivie  
d'un goûter...



En partenariat avec



halluin



LA LIGUE



# A votre bonne santé...

## «CAP SANTÉ» C'EST UNE PREMIÈRE À HALLUIN !

Initiée par la municipalité, cette manifestation se déroulera le samedi 12 février à la salle Alexandre-Faidherbe, rue Marthe-Nollet. Elle sera ouverte, sans interruption, entre 9h30 et 16h30.

L'entrée sera totalement gratuite. Venez-y en curieux, seul ou en famille. Vous y serez accueilli avec un petit cadeau et le sourire. La Ville s'est entourée d'une bonne vingtaine de partenaires pour faire de cette journée une réussite. L'objectif principal est de mettre en avant les nombreuses formes de prévention santé qui existent, à travers les divers dépistages (cancers, Sida, diabète, asthme, allergies...), la sensibilisation aux addictions (tabac, alcool, drogue...) mais aussi par les activités sportives et les conseils pour une alimentation équilibrée.

Au fil des stands, toutes les informations utiles à votre santé seront à votre disposition mais la journée se voudra aussi ludique avec une belle expo de la CPAM intitulée « Nekicool », des tests (souffle, résistance cardio...) et des dégustations (jus de fruit, soupe...). Les enfants seront les bienvenus et plusieurs ateliers, avec des lots à la clé, leur seront proposés : petit parcours VTT, parcours de gymnastique, stand maquillage...

Et puis, n'hésitez pas à participer à la balade pédestre proposée par l'Association des seniors (4 km, départ à 14h de la salle Faidherbe) : une marche d'une heure maximum, qui convient à tous les âges et qui se terminera par une collation réconfortante.

## QUIZ POUR « CAP SANTÉ »\*

- J'ai un risque d'avoir une maladie cardio-vasculaire si je présente :
  - une surcharge pondérale vrai faux
  - un diabète vrai faux
  - un tour de taille élevé vrai faux
  - un tabagisme vrai faux
  - un excès de cholestérol vrai faux
  - un manque d'activité physique vrai faux
- Quel est le nom de l'examen du dépistage du cancer du sein ?  
.....
- Si j'arrête de fumer, à partir de combien de temps aurai-je moins de risques de cancer du poumon ?  
.....
- Un verre de jus de fruit ou un bol de soupe remplace-t-il un fruit ou un légume ?  
Oui Non
- Dans le Nord, au mois de mai, on ne doit pas obligatoirement se protéger du soleil.  
Oui Non
- Un examen médical est-il obligatoire, conseillé ou inutile pour exercer une activité physique ?  
.....
- Pour un adulte, il faut 30 minutes d'activité physique par jour, pour un enfant combien en faut-il ?  
15 min. 30 min. 60 min.
- Pour qui la structure Aire Cancer existe-t-elle ?  
.....
- Où peut-on réaliser un test de dépistage du VIH ?
  - chez le Médecin traitant vrai faux
  - en laboratoire vrai faux
  - en CDAG vrai faux
  - au Planning Familial vrai faux
- Que veut dire le sigle SSIAD ?  
.....
- Les antibiotiques ne sont pas efficaces contre les virus.  
vrai faux

\* Toutes les réponses vous seront communiquées le samedi 12 février, salle Alexandre Faidherbe (plan d'accès au verso)