

**Vous avez des recettes originales,  
des astuces à nous faire partager,  
écrivez-nous!!!  
Nous les publierons prochainement.  
PREVART**

Association Prévention Vasculaire Artois

Quartier du Mont Liébaut  
Avenue de Paris-Centre Jean Monnet  
Entrée Rhénanie  
62400 BETHUNE

☎ 03.21.68.80.80  
☎ 03.21.68.11.93  
www.prevart.com  
prevart@uni-medecine.fr

Quelques idées pour l'apéritif du nouvel an.

- canapés aux œufs de lump
- canapés à base de fromage frais et ciboulette
- canapés de saumon à l'aneth
- Pensez également au bâtonnets de légumes(carottes, concombres, céleri...) à tremper dans des sauces à base de fromage blanc et de fines herbes.
- Tomates cerises
- Des feuilles d'endives peuvent être garnies de fromage blanc accompagné de jambon blanc, de bacon, de crevettes, de moules, de noix...
- Bâtonnets de surimi

*Le conseil d'administration et l'équipe de  
PREVART*

***Vous présentent leurs  
meilleurs vœux pour l'année  
2003***

**Les nouveautés dès janvier 2003**

➤ **Aide au sevrage tabagique** encadré par un médecin, une psychologue et une diététicienne.

➤ **Cycle d'éducation alimentaire spécifique aux patients insuffisants rénaux chroniques diabétiques.**

➤ **Atelier de cuisine végétarienne**

➤ **Nouveau créneau horaire pour l'atelier de remise à l'activité physique le samedi matin**

gymnastique d'entretien de 9h30 à 11h30 stade Carpentier à Béthune

***Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter***

Au moins 5 légumes et fruits par jour



## Dates et lieu de passage de l'équipe de dépistage de la rétinopathie diabétique

### Attention

Merci de sensibiliser tous les diabétiques n'ayant pas eu de fond d'œil depuis 2 ans.

La campagne de dépistage va bientôt prendre fin !

A ce jour, plus de 1100 personnes se sont présentées.

N'oubliez pas :

**Pour tous les diabétiques  
1 fond d'œil par**



DATES DE PASSAGE	HEURES	VILLES	LIEUX
06-janv-03	9H00-12H00 14H00-17H00	LAPUGNOY	SALLE JEAN JAURES
07-janv-03	9H00-12H00 14H00-17H00	MARLES LES MINES	SALLE 3 RUE DU STADE
08-janv-03	9H00-12H00 14H00-17H00	BETHUNE	FOYER FRANCOIS ALBERT
09-janv-03	9H00-12H00 14H00-17H00	BETHUNE	FOYER FRANCOIS ALBERT
13-janv-03	9H00-12H00 14H00-17H00	CALONNE RICOUART	SALLE DES FETES DE LA MAIRIE
14-janv-03	9H00-12H00 14H00-17H00	HAILLICOURT	SALLE JOLIO CURIE
15-janv-03	9H00-12H00 14H00-17H00	HOUDAIN	MAIRIE
21-janv-03	9H00-12H00 14H00-17H00	ALLOUAGNE	
23-janv-03	9H00-12H00 14H00-17H00	BRUAY LA BUISSIÈRE	ESPACE JEAN JAURES
28-janv-03	9H00-12H00 14H00-17H00	ISBERGUES	
29-janv-03	9H00-12H00 14H00-17H00	LAVENTIE	SALON MONMORENCY
31-janv-03	9H00-12H00 14H00-17H00	ANNEZIN	SALLE ROQUELAURE

**Quelques idées pour bouger plus!!!**

Exemples d'activités modérées équivalentes à 30 minutes de marche rapide

Activités courantes		Activités sportives	
monter les escaliers	15 minutes	marche rapide (5km/h)	30 minutes
faire ses courses(4km/h)	40 minutes	vélo(12km/h)	30 minutes
laver les vitres	45-60 minutes	danse	30-40 minutes
laver la voiture	45-60 minutes	nager	20-30 minutes
jardiner	30 minutes	course à pieds	15 minutes
pelleter la neige	15 minutes	vélo(24km/h)	15 minutes
		rudby, football	15-20 minutes
		canoë	30 minutes