



## Profitons ensemble des beaux jours pour prendre soin de nous !



Avec l'arrivée des beaux jours, prenons un temps pour nous recentrer sur notre bien-être. La Ville vous accompagne à travers plusieurs actions de prévention et de santé accessibles à toutes et tous. Découvrez les événements à venir, les dispositifs de soutien et les conseils pour une saison en pleine forme !

### Parcours Nutrition : accompagner les seniors

Perte de poids, diminution de l'appétit, difficultés à manger ou à suivre un régime alimentaire adapté à vos pathologies ? Ce parcours est fait pour vous !

Vous pouvez bénéficier d'un **accompagnement nutritionnel à domicile**, par une **diététicienne-nutritionniste**, si vous répondez à l'un des critères suivants :

- Personne de plus de 65 ans
- Perte de poids récente
- Perte d'appétit



Ce parcours est ouvert jusqu'en **septembre 2025**. N'hésitez pas à vous renseigner à [sante@garches.fr](mailto:sante@garches.fr)

- Difficultés à s'alimenter
- Régimes alimentaires complexes à suivre
- Envie de retrouver le plaisir de manger

pour bénéficier d'un accompagnement personnalisé

## Mon Bilan Prévention : un rendez-vous santé gratuit

Grâce au nouveau dispositif national, "**Mon Bilan Prévention**", bénéficiez d'un échange gratuit avec un professionnel de santé (médecin, pharmacien, infirmier ou sage-femme) pour faire le point sur votre santé.

### Pour qui ?

Adultes de **18-25 ans**, **45-50 ans**, **60-65 ans** et **70-75 ans**, avec carte Vitale.



Ce rendez-vous permet d'aborder librement tous les sujets importants pour vous : alimentation, activité physique, sommeil, addictions, santé sexuelle, etc.

## Plan Canicule : un été sous surveillance

Chaque été, la Ville active son **Plan Canicule** pour protéger les personnes les plus vulnérables.

Le **CCAS** contacte sur demande les Garchois inscrits sur le registre durant la période estivale, leur rappelle les gestes de prévention et propose une mise à disposition de ventilateurs sur demande.

Pour s'inscrire, contactez le CCAS au **01.47.95.66.51**



Quelques **gestes simples** :

- Boire régulièrement
- Fermer volets et fenêtres en journée
- Privilégier les repas légers
- Marcher à l'ombre et éviter les efforts en pleine chaleur

## Semaine Nationale de Prévention du Diabète

Du 1er au 8 juin 2025

Cette semaine est l'occasion de rappeler que le **diabète de type 2** touche plus de 4 millions de personnes en France. Maladie silencieuse mais grave, elle peut entraîner cécité, amputations, maladies cardiovasculaires ou rénales.

### Thème de l'année : **hérédité et prévention**

Avoir un parent diabétique augmente les risques... mais ce n'est pas une fatalité !

Mieux connaître ses facteurs de risque, c'est déjà agir !

Un mode de vie sain permet souvent d'éviter ou de retarder la maladie.



La Fédération Française des Diabétiques a été fondée en 1938. Il s'agit d'une fédération de patients reconnue d'utilité publique, regroupant plus de 100 associations et délégations réparties sur le territoire national.

[Plus d'infos](#)

## Les rendez-vous à ne pas manquer



### 10 mai - Journée mondiale du mouvement

Bouger chaque jour, c'est bon pour la santé ! Cette journée est l'occasion de se (re)mettre en mouvement pour renforcer son cœur, améliorer son équilibre et prévenir certaines maladies.

Quelques **idées simples à adopter** :

- Marcher après les repas
- Prendre les escaliers
- Faire du vélo pour les petits trajets
- Profiter des parcs et sentiers de Garches

Même de petites actions quotidiennes font la différence ! Profitez des équipements mis à disposition en accès libre dans les différents parcs de la Ville.



## 17 mai - Journée mondiale contre l'hypertension

Souvent silencieuse, l'hypertension peut entraîner de graves complications si elle n'est pas dépistée. Pour la prévenir :

- Mangez équilibré, avec peu de sel
- Prenez le temps de vous détendre
- Bougez régulièrement
- Faites contrôler votre tension

Parlez-en avec votre professionnel de santé. Un petit geste, pour une grande prévention !



## Agenda



### Ciné Relax - 17 mai et 14 juin à 15h00

Un moment de détente, au Centre Culturel, avec une séance accessible et adaptée à tous.

Découvrir le programme



### Don de sang - 15 juillet de 14h à 19h

Rendez-vous à la Médiathèque de Garches pour donner votre sang.

Prendre Rendez-vous

## Garches & vous ! La lettre "Santé"

Mairie de Garches - 2, rue Claude Liard - 92380 Garches  
Comité de rédaction, journaliste, crédits photos : ville de Garches. Tous droits réservés

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}} Vous l'avez reçu car vous êtes inscrit à notre newsletter.  
Si vous ne souhaitez plus recevoir d'email de notre part [cliquez ici](#) pour vous désinscrire.