

← Anse des Pins

DEUX PARCOURS AU CHOIX

PARCOURS PRÉVENTION PRIMAIRE

Je vais bien !
Comment protéger
mon souffle ?



PARCOURS PRÉVENTION TERTIAIRE

**J'ai une maladie
respiratoire**
Comment mieux
vivre avec ?



- Un parcours simple et accessible à tous
- Des professionnels à votre écoute
- Des conseils personnalisés
- Un objectif santé à emporter !

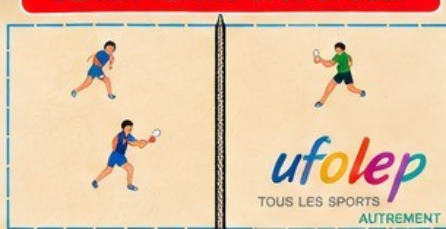
ENTRÉE
PUBLIC

**ZONE DE DÉMONSTRATION
(ESPACE LIBRE)**
Ateliers et animations toute la journée
(voir programme)

- | | | | | |
|-----------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------------------|
| 1 Souffle & dépistage | 2 Sommeil | 3 Activité physique | 4 Nutrition | 5 Stop tabac |
| 6 Qualité de l'air | 7 Kinésithérapie respiratoire | 8 Vaccination & protection | 9 CPTS Toulon Littoral | 10 Associations de patients |

**ACCUEIL
INFORMATIONS**
PASSEPORT DU SOUFFLE

BEACH TENNIS avec UFOLEP



ESPACE ENFANTS
Jeux gonflables



SCÈNE



Samedi 19 septembre 2026

10h - 17h

**Centre Sports de Plage
du Mourillon - Toulon**

*Respirer, bouger, partager
pour mieux vivre !*

LES 10 STANDS DU PARCOURS

- | | | |
|----|--|---|
| 1 | | Souffle & dépistage
Test simple, conseils, orientation |
| 2 | | Sommeil
Mieux dormir pour mieux respirer |
| 3 | | Activité physique adaptée
Bouger à tout âge |
| 4 | | Nutrition
Manger pour ses poumons |
| 5 | | Stop tabac
Prévention, accompagnement |
| 6 | | Qualité de l'air
Air intérieur et extérieur : mieux respirer |
| 7 | | Kinésithérapie respiratoire
Techniques, exercices, conseils |
| 8 | | Vaccination & protection
Grippe, Covid, VRS... se protéger |
| 9 | | CPTS Toulon Littoral
Parcours de soins, coordination territoriale |
| 10 | | Associations de patients
Écoute, partage, ressources locales |
| | | Secours / RCP
Gestes qui sauvent, sensibilisation |

SUR LA SCÈNE

- Mini-conférences (5-10 min)
- Démonstrations (respiration, activité physique, etc.)
- Témoignages de patients
- Quiz et échanges avec le public

DANS LA ZONE DE DÉMONSTRATION

- Ateliers collectifs (respiration, mobilité, détente)
- Initiations sport santé
- Défis pour toute la famille
- Animations tout au long de la journée

VILLAGE DU SOUFFLE

Pour un monde qui respire

4^{ème} édition