



LORRAINE

# Rencontre Santé Nutrition

MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE !



## Parcours prévention

Stand nutrition et/ou Atelier nutrition  
Mardi  
**19 avril**  
9h-12h > 13h-17h30\*

Mardi  
**10 mai**  
14h-16h

\* présence d'une diététicienne de 9h à 11h et de 14h à 17h30

Centre de santé dentaire mutualiste  
16, Quai Colonel Renard  
88000 EPINAL

Stand gratuit ouvert à tous  
Atelier gratuit sur inscription (jusqu'au 03 mai)  
au 03.83.20.43.84 ou christelle.g.mfi@orange.fr

### Des conseils de professionnels pour :

- **FAIRE** le point sur vos habitudes alimentaires et votre pratique d'activité physique
- **S'INFORMER** et être conseillé
- **TROUVER** des solutions adaptées à votre santé et à votre mode de vie

Les partenaires :



#RDVnutrition

# L'alimentation et l'activité physique

les deux piliers d'une vie saine équilibrée.

Une **alimentation équilibrée** combinée à une **activité physique régulière quotidienne** contribue à préserver les bienfaits pour la santé physique (limitation de la prise de poids, renforcement du système cardiovasculaire, réduction du risque de cancer ...) et psychique (lutte contre le stress, l'anxiété, la dépression, ...).



**30 minutes d'activité physique par jour** suffisent pour limiter la survenue d'un grand nombre de maladies et de désagréments.

**42,5 % des Français âgés de 15 à 75 ans** atteignent un niveau d'activité physique favorable à la santé.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), **la sédentarité** serait le 4<sup>e</sup> facteur de risque de décès dans le monde.

La France compte aujourd'hui **32,3% d'adultes en surpoids**, autrement dit près de 15 millions de personnes dont l'indice de masse corporelle est compris entre 25 et 29,9 <sup>(1)</sup>.

(1) Enquête nationale ObEpi, 2012.



Dans le cadre de votre parcours prévention :

- retrouvez des informations et le calendrier des Rencontres santé sur **[www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)**
- bénéficiez d'un accompagnement personnalisé en appelant le :

**3935**

Service gratuit  
+ prix appel

Service réservé aux adhérents mutualistes