

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST MET EN PLACE  
À SEDAN ET CHARLEVILLE-MÉZIÈRES LES 6 ET 12 AVRIL LES STANDS :

# "MANGEZ, BOUGEZ, C'EST FACILE !"

"Mangez, bougez, c'est facile" est une action nationale, proposée par la Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF) et déclinée sur l'ensemble du territoire français. Dans les Ardennes, c'est la Mutualité Française Grand Est qui organise cette action au mois d'avril, au moyen de stands gratuits et ouverts à tous.

Très engagée dans la prévention et la promotion de la santé, la Mutualité Française Grand Est souhaite à travers ce programme promouvoir les bonnes pratiques en termes d'alimentation et d'activité physique, et orienter les participants vers des solutions locales de santé.

Les stands "Mangez, bougez, c'est facile" ont donc une double vocation :

1. permettre aux participants de faire un point sur leur pratique d'activité physique au moyen d'un petit questionnaire animé par un professionnel de la Prévention de la Mutualité Française Grand Est,
2. proposer aux visiteurs d'échanger sur leurs habitudes alimentaires avec une diététicien(ne), grâce à une application ludique sur tablette baptisée "Le p'tit resto" (chaque participant est invité à composer un repas, que la diététicienne analyse ensuite).

Les professionnels présents sur le stand pourront ainsi orienter chaque personne vers des solutions locales adaptées et lui fournir des astuces santé.

## VENDREDI 6 AVRIL

Lieu : Centre polyvalent mutualiste, 2 avenue du Général Margueritte à Sedan Horaires : de 9h à 12h

## JEUDI 12 AVRIL

Lieu : Centre dentaire mutualiste, 3 rue Couvelet à Charleville-Mézières Horaires : de 9h à 12h

📞 Renseignements : 06 49 85 62 31

*Gratuit et ouvert à tous*