

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST MET EN PLACE  
À SAINT-DIZIER ET CHAUMONT LES 17 ET 23 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. En Haute-Marne, 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.

## MARDI 17 AVRIL

Lieu : Cabinet médical, 1<sup>bis</sup> rue Paul Cézanne (immeuble Liez) à Saint-Dizier Horaires : de 8h à 11h

## LUNDI 23 AVRIL

Lieu : Centre dentaire mutualiste, 9 bd De Lattre de Tassigny à Chaumont Horaires : de 14h à 17h

📞 Renseignements : 06 49 85 62 31

*Gratuit et ouvert à tous*