



RENCONTRE SANTÉ NUTRITION

Mangez, bougez  
*c'est facile !*



*Mercredi 12*  
**FEVRIER 2020**  
de 10h à 16h



**MAISON URBAINE  
DE SANTÉ DE L'ILL**  
18 rue de la doller  
**STRASBOURG**



**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

**RENSEIGNEMENTS**

Mutualité Française  
Grand Est  
06 49 85 62 31



#RDVnutrition




Les partenaires :





# L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

> *Les deux piliers d'une vie saine et 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) Santé publique France.



## POUR PLUS D'INFORMATIONS :

- Rendez-vous sur le site Internet de la Mutualité Française Grand Est : <https://www.grandest.mutualite.fr/>