



Communiqué de *presse*

Septembre 2020



La Mutualité Française Grand Est organise le 22 septembre une rencontre santé en ligne visant à aider les participants à reprendre en douceur de bonnes habitudes en matière d'activité physique, intitulée

“TRUCS & ASTUCES POUR INTÉGRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À MON QUOTIDIEN”

D'après le Programme national nutrition santé (PNNS), l'activité physique améliore la condition physique en augmentant la force musculaire, la souplesse, l'équilibre, la coordination et les fonctions cardio-respiratoires. Elle protège la santé en diminuant le risque de développement de maladies cardio-vasculaires, de cancers, d'hypertension artérielle, d'ostéoporose, ou de diabète de type 2 et limite la prise de poids en faisant baisser le taux de graisse dans le sang.

L'activité physique agit aussi bénéfiquement sur la qualité de vie et permet ainsi d'être plus en forme. Elle accroît la résistance, réduit la fatigue, l'anxiété et la dépression, augmente l'estime de soi et la confiance en soi, contribue au bien-être et à la détente, améliore la qualité du sommeil et l'appétit, et favorise le lien social et l'échange.

Forte de ce constat, la Mutualité Française Grand Est organise le 22 septembre 2020 une rencontre santé en ligne intitulée “Trucs & astuces pour intégrer l'activité physique à mon quotidien” visant à aider les participants à reprendre de bonnes habitudes en matière d'activité physique en leur permettant de comprendre ses bienfaits et de découvrir quelques trucs & astuces pour l'intégrer facilement à leur quotidien.

L'animateur, Florian Anstotz (chargé de projet Prévention à la Mutualité Française Grand Est et diplômé en éducation physique et sportive) aidera les participants à saisir les opportunités qui leur permettront d'augmenter leur temps d'activité journalier sans contrainte et toujours avec plaisir !

En raison du contexte sanitaire actuel, cette rencontre santé se déroulera **en ligne** via la **plateforme sécurisée Livestorm**.

22.09.2020 14h-15h

rencontre santé en ligne « Trucs & astuces pour intégrer l'activité physique à mon quotidien »

Inscription obligatoire avant l'évènement
<https://cutt.ly/Pfknd1L>

Gratuit et ouvert à tou.te.s sous réserve d'inscription préalable.

Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble près de 160 mutuelles, qui protègent plus de 2,4 millions de personnes, soit 42% de la population. 158 services de soins et d'accompagnement proposent une offre de santé globale sur l'ensemble du territoire. Véritable mouvement social, elle fonde son action sur le respect de la dignité des personnes, la solidarité, la démocratie, l'indépendance et la responsabilité. Elle représente et défend les mutuelles et leurs adhérents, anime et coordonne la vie mutualiste régionale, apporte des services aux mutuelles (formation, communication) et met en oeuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de leurs adhérents et de la population.



Votre contact *presse* :

Cécile MOFFROID

06 88 82 95 81

cmoffroid@mfge.fr

[grandest.mutualite.fr](https://www.grandest.mutualite.fr)