



RENCONTRE SANTÉ NUTRITION

Mangez, bougez
c'est facile !



Mercredi 14
OCTOBRE 2020
de 9h30 à 12h30



**CENTRE DE SANTÉ
MUTUALISTE**
8 Rue de Londres
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^e 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 ⁽¹⁾.

> (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/>