



Communiqué de *presse*

Septembre 2020



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires organisent le 1^{er} octobre une rencontre santé en ligne visant à sensibiliser le grand public au pouvoir protecteur du microbiote et aux vertus d'une alimentation équilibrée, intitulée

“LE MICROBIOTE - LE VENTRE : 2^E CERVEAU ?”

Il pèse 1,5 à 2 kg (l'équivalent du poids de notre cerveau) et vit au creux de notre ventre. Le microbiote intestinal, aussi appelé flore intestinale, est une véritable machine qui fonctionne 24h/24. C'est un organe à part entière, qui travaille comme le foie, le cœur, ou le cerveau. Il est majoritairement composé de bactéries, levures et même de virus. Le microbiote protège le tube digestif, assure l'équilibre du système immunitaire, traite les aliments que l'organisme n'a pas pu décomposer, favorise la création de sérotonine (l'hormone du bonheur), diminue le risque de dépression, de cancer, d'obésité... Il est donc indispensable à notre santé.

Quand il se dérègle, les conséquences sont multiples : constipation, côlon irritable, maladie de Crohn, diabète, hypertension, eczéma, herpès, diarrhées, grippe, cancer du côlon. D'après l'Inserm, l'état du microbiote apparaît comme une piste sérieuse pour comprendre l'origine de nombreuses pathologies, en particulier les maladies auto-immunes et inflammatoires.

Afin de sensibiliser le grand public au pouvoir protecteur du microbiote et aux vertus d'une alimentation équilibrée, la Mutualité Française Grand Est et les caisses de retraite Malakoff Humanis AGIRC-ARRCO organisent le 1^{er} octobre une web-conférence intitulée “Le microbiote – Le ventre, 2^e cerveau ?” afin de renforcer les connaissances des participants et améliorer leurs savoir-faire pour entretenir leur microbiote. Ces conférences sont organisées dans le cadre du Plan Régional santé environnement 3 (porté par le Conseil régional, la Préfecture de région et l'ARS).

01.10.2020 14h-15h rencontre santé en ligne “Le microbiote – Le ventre, 2^e cerveau”

Cette web-conférence sera animée par Philippe Perrin, éco-infirmier.

En raison du contexte sanitaire actuel, cette rencontre santé se déroulera **en ligne** via la **plateforme sécurisée Livestorm** (voir lien d'inscription dans l'encadré ci-côté).

Gratuit et ouvert à [toutest.com](https://www.toutest.com) sous réserve d'inscription préalable.

Inscription
obligatoire avant
l'évènement :
<https://cutt.ly/go297DS>

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)