



# Communiqué de *presse*

Mars 2021



Dans le cadre de ses actions de prévention santé, la Mutualité Française Grand Est organise une rencontre santé en ligne :

## “TÉLÉTRAVAIL : PRENDRE SOIN DE SA POSTURE”

Avec la situation sanitaire actuelle, beaucoup de Français se sont retrouvés dans l'obligation de travailler de chez eux.

Avec le télétravail et l'utilisation massive des technologies digitales, le corps bouge moins et souvent, cette sédentarité est associée à de nouvelles postures avec un poste de travail inadéquat et des trajets professionnels en diminution.

Ces nouvelles contraintes de travail peuvent avoir un réel impact sur notre corps et conduire à l'installation de contractures et de douleurs musculaires.

Très engagée dans le domaine de la prévention santé, la Mutualité Française Grand Est organise une web-conférence le mardi 23 mars, de 18h à 19h.

Celle-ci sera animée par deux chargés de prévention et éducateurs sportifs de la Mutualité Française Grand Est, qui donneront des conseils pour être installé le mieux possible et aussi des astuces pour bouger un peu plus. Seront également proposés quelques exercices faciles à faire au quotidien, chez soi, dans son espace de travail.

### Au programme :

- \* Les bonnes postures à adopter pour préserver son dos
- \* Les bons réglages pour son espace de travail
- \* Les bienfaits de l'activité physique

**23.03.2021 / 18h-19h** : Web-conférence “ Télétravail : prendre soin de sa posture ”

Web-conférence organisée sur la plateforme sécurisée Livestorm ; l'inscription se fait via le lien indiqué dans l'encadré ci-côté. [en cas de non-réception du mail de confirmation d'inscription, vérifier les SPAM].

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



### À PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST

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. 162 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* :

Lorraine MEYER  
06 87 14 22 39  
lmeyer@mfge.fr

**grandest.mutualite.fr**

