



# Communiqué de *presse*

Septembre 2021



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires organisent les 14 et 28 septembre 2021 à Saint-Étienne-lès-Remiremont deux ateliers visant à prévenir les risques liés aux maladies cardiovasculaires intitulés :

## “POUR VOTRE CŒUR, BOUGEZ PLUS !”

Depuis 2012, l'inactivité physique est devenue la première cause de mortalité évitable dans le monde, responsable de plus de décès que le tabagisme. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'inactivité physique est responsable à elle seule de 10 % des décès en Europe. A l'inverse, l'activité physique peut diminuer significativement la mortalité précoce. Ainsi, ajouter à son mode de vie 15 minutes de marche tous les jours diminue la mortalité de 14 %, que l'on soit jeune ou âgé, un homme ou une femme, en bonne santé cardiovasculaire ou non, hypertendu ou non, obèse ou non, diabétique ou non. (*sources : Ministère Chargé des Sports*).

Forts de ce constat, la Mutualité Française Grand Est, l'APS Vosges et l'Espace Santé du Pays de Remiremont organisent une rencontre santé intitulée “Pour votre cœur, bougez plus!” à Saint-Etienne-lès-Remiremont les mardis 14 et 28 septembre 2021. Ces deux ateliers ont vocation à permettre aux participants de s'informer sur les bienfaits de l'activité physique dans la prévention des maladies chroniques, de prendre conscience de leur niveau d'activité physique et de faire évoluer leurs habitudes au quotidien.

**14 et 28.09.2021 | 17h-19h** “Pour votre cœur, bougez plus !”

Salle multi-activités, 30 route de Xennois à Saint-Étienne-lès-Remiremont

Cette rencontre santé sera animée par une chargée de prévention de la Mutualité Française Grand Est, également éducatrice sportive. Elle a pour objectifs :

- d'apporter des informations et des repères mais aussi de montrer que la pratique d'une activité physique régulière peut se faire sans contrainte,
- de faire prendre conscience aux participants de leur niveau de condition physique,
- d'échanger et de donner des clés pour faire évoluer les habitudes au quotidien

Ces ateliers sont gratuits et ouverts à toute personne de plus de 18 ans souhaitant se (re)mettre à une activité physique. Il est recommandé de venir en tenue décontractée pour le premier atelier.

Gratuit et ouvert à tou.te.s sous réserve d'inscription préalable. Pour participer à cet évènement, merci de vous munir de votre pass sanitaire valide, papier ou numérique (certificat de vaccination ou certificat de test négatif de moins de 72h).



*Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble 136 mutuelles, qui protègent plus de 2,3 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@mfgc.fr](mailto:cmoffroid@mfgc.fr)

[grandest.mutualite.fr](http://grandest.mutualite.fr)