



# Communiqué de *presse*

Novembre 2021



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires organisent dès le 25 novembre 2021 à Grussenheim un cycle de deux ateliers visant à prévenir les risques liés aux maladies cardiovasculaires intitulé :

## “POUR VOTRE COEUR, 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, en partenariat avec l'Apalib et la ville de Grussenheim, organisent une Rencontre santé intitulée “Pour votre cœur, bougez plus !” à Grussenheim composée de deux temps de rencontre les 25 novembre et 9 décembre 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.

**25.11 et 09.12.21 | 10h-11h30** “Pour votre cœur, bougez plus !”

salle du Foyer, rue de la paix, Grussenheim

Cette Rencontre santé sera animée par un chargé de prévention de la Mutualité Française Grand Est, également éducateur sportif. 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.

En fonction des conditions impératives fixées par la réglementation, notamment le nombre de participants, le pass sanitaire pourra être demandé.

**Inscription obligatoire :**

06 49 85 62 31 ou  
inscription@mfgc.fr

*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. 159 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

**grandest.mutualite.fr**