



# Communiqué de *presse*

Avril 2022



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires organisent les 9 & 23 mai 2022 à Saint-Avold 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 la ville de Saint-Avold organisent une Rencontre santé intitulée “Pour votre cœur, bougez plus !” composée de deux temps de rencontre les 9 et 23 mai 2022 à Saint-Avold.** 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.

**9 et 23.05.2022 | 14h30-16h30**

“Pour votre cœur, bougez plus !”

**Foyer Emile Huchet, 1 Avenue de l'Étang, Saint-Avold**

Cette Rencontre santé sera animée par deux éducateurs sportifs de la ville de Saint-Avold. Elle a pour objectifs :

- de s'informer et d'échanger sur les bienfaits de l'activité physique,
- de découvrir la gymnastique douce,
- de s'initier à la marche nordique.

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.



*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@mfge.fr](mailto:cmoffroid@mfge.fr)

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