



Communiqué de *presse*

Avril 2022



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires organisent le 12 mai 2022 à Bassemberg une conférence grand public dans le cadre du programme "Moins de polluants, plus de santé !" intitulée :

"MICROBIOTE - LE VENTRE, UN 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 coeur, ou le cerveau. Le microbiote protège le tube digestif, assure l'équilibre du système immunitaire, 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, en partenariat avec la Communauté de communes de la Vallée de Villé, l'Agence Régionale de Santé, le Conseil Régional et la Dreal Grand Est, **organisent le 12 mai prochain une conférence intitulée "Le microbiote – Le ventre, un 2^e cerveau ?" afin de renforcer les connaissances des participants et d'améliorer leurs savoir-faire pour entretenir leur microbiote.** Cette conférence est proposée en clôture du programme "Moins de polluants, plus de santé !" débuté par un cycle de 4 ateliers pratiques visant à apprendre à se prémunir des polluants du quotidien.

12.05.2022 | 20h Conférence "Le microbiote" à 20h à la Communauté de communes de la Vallée de Villé, 1 rue Principale à Bassemberg

Ce temps d'information et d'échanges sera animé par Camille Forges, diététicienne, et a pour objectifs de permettre aux participants de découvrir et de comprendre :

- les secrets du microbiote
- les vertus d'une alimentation santé
- les incroyables capacités de l'intestin
- comment protéger son immunité, un indispensable pour sa santé

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



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

grandest.mutualite.fr