



Communiqué de *presse*

Mai 2022



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires organisent à Pogny le 13 juin 2022 une journée de rencontre visant à prévenir les risques liés aux maladies cardiovasculaires, intitulée :

“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'OMS, 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 et ses partenaires (le Département de la Marne et la ville de Pogny) **organisent à Pogny le 13 juin 2022 une rencontre santé intitulée « Pour votre cœur, bougez plus ! »** visant à prendre conscience des bienfaits de l'activité physique au quotidien.

13.06.2022 | 10h-12h - 14h-16h “Pour votre cœur, bougez plus !”
Salle polyvalente, 1 rue Charles Lemaire à Pogny

Matin : “Activité physique – de quoi parle-t-on ? Je teste ma condition physique”

Après-midi : “Comment se fixer des objectifs ?”

Cette Rencontre santé sera animée par un chargé de prévention de la Mutualité Française Grand Est doté de compétences en éducation sportive.

Cet atelier a pour objectifs :

- de s'informer sur les bienfaits de l'activité physique dans la prévention des maladies chroniques
- de prendre conscience de son niveau d'activité physique
- de faire évoluer ses habitudes au quotidien
- de découvrir les activités proches de chez soi

Venir en tenue décontractée !

Gratuit et ouvert à toute personne de plus de 18 ans souhaitant se (re)mettre à une activité physique.



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. 160 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