



Communiqué de *presse*

Septembre 2022



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires organisent à Haguenau les 3 & 10 octobre 2022 deux temps de rencontres 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'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 (la ville de Haguenau & l'Association générale des Familles du Bas-Rhin) **organisent à Haguenau les 3 & 10 octobre 2022 une Rencontre santé intitulée “Pour votre cœur, bougez plus !”** visant à prendre conscience des bienfaits de l'activité physique au quotidien composée de deux après-midis de rencontres.

3 & 10 octobre 2022 | 14h-16h | “Pour votre cœur, bougez plus !”
à l'espace Associations, 6, place Robert Schuman à Haguenau.

Cette Rencontre santé sera animée par un éducateur sportif et une chargée de prévention de la Mutualité Française Grand Est.

Cet atelier a pour objectifs :

- de faire le point sur son niveau d'activité physique
- de prévenir la survenue de maladies chroniques

Venir en tenue décontractée.

Gratuit et ouvert à tou.te.s.

**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. 162 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