



Rencontre santé Nutrition

MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE !



Parcours prévention

Mardi
23 avril 2019
8h30 – 12h30

Centre Dentaire Mutualiste
Salle d'attente
61 rue Noire – 44 NANTES

Des conseils de professionnels pour :

- **FAIRE** le point sur vos habitudes alimentaires et votre pratique d'activité physique
- **S'INFORMER**, et être conseillé
- **TROUVER** des solutions adaptées à votre santé et à votre mode de vie



Les partenaires :



EMMF - organisme régi par le code de la Mutualité - Janvier 2018 - Création graphique : Frédéric Bay - designer

L'alimentation et l'activité physique

les deux piliers d'une vie saine équilibrée.

Une **alimentation équilibrée** combinée à une **activité physique régulière quotidienne** contribue à préserver les bienfaits pour la santé physique (limitation de la prise de poids, renforcement du système cardiovasculaire, réduction du risque de cancer ...) et psychique (lutte contre le stress, l'anxiété, la dépression, ...).



30 minutes d'activité physique par jour suffisent pour limiter la survenue d'un grand nombre de maladies et de désagréments.

42,5 % des Français âgés de 15 à 75 ans atteignent un niveau d'activité physique favorable à la santé.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), **la sédentarité** serait le 4^e facteur de risque de décès dans le monde.

La France compte aujourd'hui **32,3% d'adultes en surpoids**, autrement dit près de 15 millions de personnes dont l'indice de masse corporelle est compris entre 25 et 29,9⁽¹⁾.

(1) Enquête nationale ObEpi, 2012.



Pour plus d'informations :

- Rendez-vous sur le site internet de l'Union régionale : www.paysdelaloire.mutualite.fr