



# Rencontre santé Nutrition

MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE !



## Parcours prévention

Mercredi  
**24 avril 2019**  
14h30 – 18h30

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



#RDVnutrition

Les partenaires :



# 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<sup>e</sup> 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<sup>(1)</sup>.

(1) Enquête nationale ObEpi, 2012.



## Pour plus d'informations :

- Rendez-vous sur le site internet de l'Union régionale : [www.paysdelaloire.mutualite.fr](http://www.paysdelaloire.mutualite.fr)