



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

Communiqué de presse

BOUGER, C'EST VITAL POUR MA SANTE...

Les Elus MSA (Mutualité Sociale Agricole) du canton de Châteaugiron organisent une conférence de Prévention Santé :

Le Jeudi 6 février 2025 – 20 h à 22 h

Salle TREMA
10 Rue Joseph Deshommes
NOYAL-SUR-VILAINE

Animée par :

✚ **Professeur François CARRE**, cardiologue et médecin du sport, Professeur émérite à la faculté de médecine de Rennes

Les bienfaits d'une activité physique sur la santé sont reconnus à tout âge. Elle contribue à améliorer l'état de forme général à tous âges et est fortement recommandée pour prévenir des pathologies chroniques. Elle contribue aussi au traitement d'un très grand nombre de pathologies comme le cancer, le diabète, l'obésité ...

De récentes études se sont attachées aux risques liés à la sédentarité. Celles-ci montrent que les deux tiers des 11-17 ans se situent à un niveau de risque élevé, ce qui peut se traduire par du surpoids, de l'obésité, des troubles du comportement alimentaire ou encore une qualité du sommeil et de vie altérée. Or, les habitudes prises à l'adolescence tendent à s'installer, avec un impact sur la santé et la qualité de vie à l'âge adulte.

- Quels sont les bienfaits d'une activité physique quotidienne ?
- Quelle activité exercer et comment l'intégrer à son quotidien ?
- En quoi l'activité physique augmente l'espérance de vie en bonne santé ?
- Qu'est-ce qu'un mode de vie sédentaire et quels en sont ses dangers ?

*Autant d'interrogations que vous vous posez. Alors rejoignez-nous et venez nombreux à cette conférence GRATUITE et OUVERTE A TOUS, Jeunes et Adultes. **ENTREE LIBRE***