

Le 24 mars 2017

## Mangez, Bougez, c'est facile !

**Vous souhaitez tout savoir sur l'importance d'une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité physique ? La Mutualité Française Poitou-Charentes vous invite à participer à la rencontre santé organisée le mardi 4 avril 2017 à Soyaux.**

Une alimentation équilibrée, combinée à une activité physique régulière quotidienne, contribue à présenter des 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...).

Une équipe composée d'un sportif (éducateur sportif formé au bilan de forme), de professionnels du soin et de la prévention (diététiciennes, animatrices de prévention) et de bénévoles éclairés (Association Française des Diabétiques de Charente-Maritime) vous proposera de :

- Faire le point sur vos habitudes alimentaires - avec un focus sur le sucre - et sur votre forme physique,
- Vous informer et conseiller sur ces deux thématiques,
- Trouver des solutions adaptées à votre santé et à votre mode de vie.



### Informations pratiques :

- Mardi 4 avril 2017
- Centre Clinical (2 chemin de Frégeneuil, 16800 Soyaux)
- De 9h30 à 16h30
- Accès libre, sans inscription
- Renseignements au 06 76 52 72 81 / [jrassat@mfpc.fr](mailto:jrassat@mfpc.fr)

→ Plus d'informations et renseignements sur [www.poitoucharentes.mutualite.fr](http://www.poitoucharentes.mutualite.fr)

### Contact Presse / Mutualité Française Poitou-Charentes :

Marcia Régeard - 06 76 50 41 15 - [communication@mfpc.fr](mailto:communication@mfpc.fr)

### A propos de la Mutualité Française Poitou-Charentes

La Mutualité Française Poitou-Charentes représente 1 million de personnes protégées par près de 200 mutuelles santé (soit 50% de la population régionale), valorise 90 établissements mutualistes au service de la population et dont les tarifs sont maîtrisés (centres audition, optique, dentaire, établissements pour la petite enfance, les jeunes, les personnes âgées, les personnes handicapées, etc.). La Mutualité Française Poitou-Charentes organise également plus de 150 actions de prévention et promotion de la santé par an au profit des adhérents des mutuelles, des usagers des établissements mutualistes et du grand public.