**Web Déj Santé 2026 – Kit de communication – Sédentarité**



**• Date :** 23 juin 2026

• **Thème** : Sédentarité

**• Titre :** Assis, debout, en mouvement : comment je bouge à chaque âge ?

**• Présentation :**

Je passe ma journée assis, est-ce que ça joue vraiment sur ma santé ? Oui… et pas qu’un peu. Enfant, adulte ou senior, nos modes de vie nous font bouger de moins en moins, avec des impacts qui s’accentuent en vieillissant. Ce webinaire vous aide à comprendre la sédentarité au fil des âges et propose des gestes simples pour remettre du mouvement dans votre quotidien. À votre rythme, mais pour longtemps.

**• Connexion** : [lien de connexion au webinaire](https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN_GO7gJLdYRt-O_mbGzX9w_A)

**• Public :**Tout public ; enfants, parents, actifs, seniors ; personnes travaillant assises ou ayant une activité physique faible.

**• Intervenant :**une animatrice spécialisée en activité physique adaptée (Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine)