

COMMUNIQUE DE PRESSE



2^e ÉDITION

4 avril 2016

« En forme ! Et vous ? » Une journée de prévention sur l'alimentation et l'activité physique

La Mutualité Française et les partenaires de la Cité de la santé organisent la journée gratuite et ouverte à tous « En forme ! Et vous ? », le mercredi 13 avril de 14h à 17h. Des experts de l'alimentation et de l'activité physique accueilleront les participants tout au long de la journée pour des conseils personnalisés sur le site de la Cité de la santé La Grave à Toulouse.

En forme ! Et vous ?
Bouger, cuisiner et m'informer pour ma santé

Mercredi 13 avril 2016
Ateliers en libre accès de 14h à 17h

Entrée gratuite

CITÉ DE LA SANTÉ
20, rue du Pont Saint-Pierre - TOULOUSE (Métro Saint-Cyprien)

Mutualité Française
Hôpitaux de Toulouse
Mairie de Toulouse
CCRF - CCSD 31

« En forme ! Et vous ? »

Que l'on soit petit ou grand, que l'on dispose de 10, 20 ou 30mn, la journée « En forme ! Et vous ? » permettra à chacun de profiter de conseils personnalisés pour apprendre à préserver son capital santé.

Cette journée sera organisée autour de 3 ateliers :

- tests de condition physique : les participants pourront évaluer leur force musculaire, leur souplesse, leur coordination et leur équilibre. Les résultats leur seront remis accompagnés de conseils personnalisés.
- Animations culinaires : dégustation de fruits et légumes de saison, création de recettes personnalisées.
- Informations auprès d'experts (diététiciennes, éducateurs sportifs) et expositions sur les 5 sens et l'équilibre alimentaire.

Associer une alimentation équilibrée à une activité physique régulière contribue à prévenir les risques de maladies cardiovasculaires, de cancers, de diabète et d'ostéoporose. Il suffit parfois de quelques astuces pour mieux équilibrer son alimentation et bouger d'avantage.

Mercredi 13 avril 2016 - De 14h à 17h
Cité de la santé – 20 rue du Pont Saint-Pierre à Toulouse
Contact : 05 34 44 33 16

Contact presse : Caroline Cottard
05 34 44 33 14 / 06 27 24 07 02 – caroline.cottard@mfp.fr

En partenariat avec : EFormip, Interfel, la ligue contre le cancer et la Mairie de Toulouse

La Cité de la santé

C'est une structure innovante créée, au cœur de Toulouse, par plusieurs institutions partenaires. Elle regroupe les acteurs du secteur médical, médico-social, associatif, les chercheurs, les collectivités territoriales, les patients et usagers du système de santé. Ces acteurs se mobilisent, ensemble, pour la promotion de la santé de tous les citoyens. Différentes actions sont proposées afin de permettre à chacun d'agir sur sa propre santé, d'apporter une aide aux changements de comportements individuels et créer des environnements favorables à la santé de tous. Ces interventions visent à développer l'autonomie des personnes en matière de santé.