

ACTION DE PRÉVENTION : POSTURE ET SANTÉ



LE PIED, C'EST LA SANTÉ

L'activité physique et la lutte contre la sédentarité sont des facteurs protecteurs de la santé. Selon d'ANSES, seuls 1,63% des adultes pratiquent au moins 150 minutes hebdomadaires d'activité physique. Suivre les recommandations de l'OMS implique de préserver la santé de ses pieds, pour agir favorablement sur son autonomie et sur les risques de maladies métaboliques.

Ce programme permettra de comprendre le pied en tant que cause et le pied en tant qu'organe qui s'adapte à des pathologies ou problèmes de postures dont il n'est pas la cause, les soins et la prévention des maladies comme le diabète ou les maladies cardiovasculaires.

Suite à une conférence sur la place du pied dans la santé animée par un podologue, trois ateliers permettront d'intégrer la nutrition avec des solutions pratiques, grâce à l'intervention d'un diététicien, d'un podologue et d'un animateur d'activité physique adaptée.

CALENDRIER

Cibles	Formats	Modalités	Départements	Dates et horaires	Contacts/ inscriptions
Pour tout retraité de + 60 ans résidant du département où se déroule l'atelier	Atelier-conférence de 2h30 + 2 ateliers d'1h30	Présentiel	Maisons-Alfort (94)	9 mai : Atelier-conférence sur la place du pied dans la santé de 9h30 à 12h 16 mai : Nutrition de 10h à 11h30 23 mai : Activité physique adaptée de 10h à 11h30	acartier@mutualite-idf.fr portable : 06 30 71 42 46