Depuis plus de 3 ans, la Mutualité Française est engagée dans la promotion de l'activité physique et sportive pour lutter contre la sédentarité à tout âge. C'est pourquoi la Mutualité Française organise le mardi 15 novembre prochain les Rencontres Sport Santé Senior.

Cette journée, placée sous le signe du sport et de la santé, s'adresse à toute personne de plus de 55 ans, désireuse de découvrir des activités physiques ou sportives adaptées à ses besoins. Ce sera l'occasion de participer à une grande marche nordique, d'évaluer sa condition physique et de découvrir de nombreuses activités sportives proposées par les Fédérations sportives.
L'ensemble des activités est encadré par des éducateurs sportifs de

ce
s
f
édérations.

Pratiquer une activité physique ou sportive régulière préserve le capital santé.

En France, 48% des Français âgés de 15 ans et plus déclarent faire du sport « régulièrement » ou «
assez régulièrement
»
,
37% seulement
pour
les plus de 65 ans*
. Or, les liens entre l'activité physique et la santé sont établis depuis longtemps. D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 10% des décès prématurés et jusqu'à 25% des cancers du sein et du colon pourraient être évités en Europe si un niveau minimal d'activité physique était atteint par la population.

Il est aujourd'hui établi que, dans certaines maladies comme les maladies cardiovasculaires, certaines formes d'obésité ou la maladie d'Alzheimer, l'activité physique améliore les symptômes, les aptitudes cardio-respiratoires mais aussi l'état
physiologique et
psychologique pendant et après le traitement.

L'Union Européenne insiste désormais sur l'objectif d'amélioration de la santé par l'activité physique , en particulier pour les seniors, ce qui permettrait aussi de diminuer les contraintes pesant sur les systèmes de
santé
(*source : Centre d'analyse stratégique du Premier Ministre).

Les temps forts de la journée :

· Des tests de forme :

Un stand dédié proposera des Tests Forme Plus Sport adaptés à l'évaluation de la condition physique des seniors.

· La découverte d'activités adaptées aux seniors :

Plusieurs fédérations sportives présenteront sur leur stand des activités adaptées aux seniors.

· La grande marche nordique :

La marche nordique est une marche à l'aide de longs bâtons qui permet de faire travailler l'ensemble du corps et de mieux répartir l'effort : épaules, cou, bras, pectoraux, abdominaux,

fessiers et jambes, au total environ 350 muscles sont mobilisés, soit 80% de l'appareil musculaire du corps. Elle est particulièrement adaptée aux seniors : non traumatisante, elle permet en effet de se dépenser tout en soulageant les douleurs d'articulations ou de dos grâce aux appuis sur les bâtons.

Quatre départs de marche nordique seront répartis sur la journée le long d'un parcours traversant le Parc Citroën. Ils seront encadrés par des éducateurs sportifs de la Fédération Française d'Athlétisme.

Visite officielle

Roselyne Bachelot-Narquin, Ministre des Solidarités et de la Cohésion sociale, nous fera l'honneur de sa présence à partir de 10h.

Informations pratiques

· Lieu : Parc André Citroën. Quai André Citroën. 75015 Paris.

· Horaires : 9h à 16h

· Conditions d'accès : Entrée libre et gratuite.

· Conférence de presse à 10h. Tente réservée à la presse.

· Contact Presse : Emmanuelle Pangaud. Tél. : 06 68 06 99 21.

A propos de la Mutualité Française

Présidée par Etienne Caniard, la Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France, soit près de 600. Six Français sur dix sont protégés par une mutuelle de la Mutualité Française, soit près de 38 millions de personnes et quelque 18 millions d'adhérents.

Les mutuelles interviennent comme premier financeur des dépenses de santé après la Sécurité sociale. Ce sont des organismes à but non lucratif : elles ne font pas de profit et ne versent pas de dividendes. Régis par le code de la Mutualité, elles ne pratiquent pas la sélection des risques.

Les mutuelles disposent également d'un réel savoir-faire médical et exercent une action de régulation des dépenses de santé et d'innovation sociale à travers près de 2 500 services de soins et d'accompagnement mutualistes. La Mutualité Française contribue aussi à la prévention et à la promotion de la santé à travers son réseau d'unions régionales et ses services de soins et d'accompagnement.