



L'association Sinoo et la Fondation Mutualia unissent leurs forces pour soutenir la prévention santé

Saint-Malo, le 1er septembre 2023,

Dans le cadre d'Octobre Rose, mois dédié à la sensibilisation du cancer du sein, l'association Sinoo et la Fondation Mutualia Grand Ouest s'associent pour organiser un événement visant à informer et mobiliser la population Malouine. Au cœur de cette initiative, une conférence santé incontournable « Bouger c'est le pied ! » se tiendra le mercredi 4 octobre, de 19 h 30 à 21 h 30, à l'Espace Bouvet.

La sédentarité est désormais considérée comme la première cause de mortalité évitable dans le monde. En France, l'inactivité physique est aussi néfaste que le tabac ! Pourtant, sommes-nous tous réellement conscients de l'importance de bouger au quotidien pour maintenir notre forme physique et notre bien-être à long terme ?

Sinoo et la Fondation Mutualia Grand Ouest ont réuni deux experts médicaux de renom pour partager leurs connaissances et conseils sur cette thématique lors de la conférence :

- François Carré, Cardiologue, Médecin du sport au CHU de Rennes, Professeur émérite à l'université de Rennes prodiguera des conseils précieux pour adopter un mode de vie actif.
- Barbara Flipo, Podologue spécialisée, éclairera l'audience sur l'importance de prêter une attention particulière à la santé de nos pieds et partagera ses recommandations pour en prendre soin et rester actif.

En organisant cette conférence, la Fondation Mutualia Grand Ouest et Sinoo souhaitent encourager la population de Saint-Malo et ses environs à adopter des habitudes de vie saines.

Cet événement est **ouvert à tous et gratuit sur inscription en ligne**, que vous soyez concerné personnellement ou que vous souhaitiez simplement vous informer sur les enjeux de la prévention santé.

Informations pratiques et réservation : <https://fondation-grandouest.mutualia.fr/agenda-sante/conference-sante-bouger-cest-le-pied-saint-malo/>

- Date : Mercredi 4 octobre
- Heure : De 19 h 30 à 21 h 30, accueil possible à partir de 19 h
- Lieu : Espace Bouvet, Saint Malo



INVITATION 4 OCTOBRE | 19H30

Espace Bouvet | Saint-Malo
6 Place Bouvet



GRATUIT sur inscription
<https://tinyurl.com/sinoo-fmgo>
avant le 27 septembre



BARBARA FLIPO | **PODOLOGUE**
Membre de l'Union Française de la santé du Pied



FRANÇOIS CARRÉ | **CARDIOLOGUE**
Médecin du sport au CHU de Rennes, Professeur émérite à l'université de Rennes

La Fondation Mutualia Grand Ouest, en partenariat avec l'association Sinoo, vous invite à une conférence santé en présence de deux experts issus du monde médical.

François Carré, Cardiologue, nous informera sur les dangers de l'inactivité et nous donnera les clefs essentielles pour bouger quotidiennement et récolter les bienfaits qui en découlent.

Barbara Flipo, Podologue, nous éclairera sur l'intérêt de porter une attention particulière à nos pieds et nous partagera ses recommandations et conseils pour en prendre soin.

CONFÉRENCE SANTÉ

„Bouger c'est le pied!“

PROGRAMME

19H00 Accueil

19H30 Début de la conférence

21H30 Cloture

La sédentarité est devenue la première cause de mortalité évitable au monde. En France, l'inactivité tue autant que le tabac ! Et pourtant... Avons-nous tous réellement conscience qu'il est important de « bouger » au quotidien pour rester en forme sur le long terme ? Pour son cœur, pour sa santé mentale...

Nos pieds jouent un rôle crucial dans ce défi de la mobilité. Prendre soin d'eux, c'est ouvrir la porte à un monde d'activités.



Nous contacter
fondation-grandouest.mutualia.fr

CONTACTS PRESSE

Association Sinoo – associationsinoo@gmail.com

Florence LE NY - Déléguée Générale de la Fondation – 06 82 37 27 54 – leny.florence@mutualia.fr

À PROPOS DE SINOO

Sinoo est une association au service de la prévention et du dépistage des cancers. Chaque année elle organise à Saint-Malo un événement sportif dans le cadre d'octobre rose en soutien aux femmes touchées par le cancer.

À PROPOS DE LA FONDATION MUTUALIA GRAND OUEST

La **Fondation de la mutuelle Mutualia Grand Ouest** soutient des actions en faveur de la prévention santé et favorisant l'accès aux soins. Elle développe de nouvelles solidarités au profit du plus grand nombre et renforce son engagement en faveur des territoires fragilisés et ruraux.

Plus d'infos : <https://fondation-grandouest.mutualia.fr>