



santé  
famille  
retraite  
services

L'essentiel & plus encore

# Communiqué de presse

## LES BIENFAITS DU SPORT SUR LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ

*Les Elus MSA (Mutualité Sociale Agricole) du secteur de Montauban de Bretagne et St Meen le Grand, organisent une conférence de Prévention Santé:*

Le Mardi 20 Novembre 2018 – 20 h

Salle Polyvalente – St Onen la Chapelle

**Animée par :**

✚ **Paul DELAMARCHE**, Professeur émérite de l'université de Rennes 2 et référent recherche et sport-santé pour le Campus Sport Bretagne

*45 % des femmes et 50 % des hommes de 16 ans ou plus déclarent avoir pratiqué une activité physique ou sportive au cours des douze derniers mois. Un tiers de femmes comme d'hommes en pratiquent une régulièrement, au moins une fois par semaine.*

*De nombreuses études scientifiques démontrent que l'exercice physique aide à se sentir mieux et à vivre plus longtemps. Le sport est un moyen de prévention qui peut améliorer l'humeur, le système immunitaire, diminuer le risque de maladies cardiaques, de diabètes, d'obésité, d'hypertension artérielle ou de cancer... mais c'est aussi l'opportunité de créer et maintenir le lien social.*

- Quels sont les bienfaits sur la santé reconnus par les études scientifiques ?
- Quelle activité exercer et fonction de ses capacités et comment l'intégrer à son quotidien ?
- Où et avec qui pratiquer son activité sportive ?
- Quelles sont les précautions à prendre en fonction de son état de santé ou de son âge ?

*Autant d'interrogations que vous vous posez. Alors rejoignez-nous et venez nombreux à cette soirée-débat GRATUITE et OUVERTE A TOUS, Jeunes et Adultes. **ENTREE LIBRE***