



**L'association départementale du Club Vosgien vous donne rendez-vous le
vendredi 14 octobre 2022 à 19h à l'auditorium
du Centre Sportif Régional Alsace 5 rue des Frères Lumière à Mulhouse 68100
pour vous présenter :**

**Les bienfaits de l'activité physique sur la santé :
l'exemple de la marche**

Les bénéfices de la pratique régulière d'une activité physique sont loués depuis des temps immémoriaux et pourtant nous assistons à une « pandémie » d'inactivité qui se répand inexorablement dans le monde depuis la première moitié du 20ème siècle.

Elle a une responsabilité majeure dans la survenue des maladies non transmissibles.

- ⇒ Le docteur François Matter, médecin du sport, parlera des bienfaits de l'activité physique sur la santé, des recommandations de l'OMS et des notions générales concernant les effets physiologiques de l'activité physique et du sport.
- ⇒ L'équipe de la Maison Sport-Santé de Mulhouse présentera la prise en charge spécialisée des personnes ayant besoin d'un accompagnement spécifique (sédentarité – affection de longue durée).
- ⇒ Le docteur Daniel Jaegert, médecin du travail puis à sa retraite médecin du sport missionnaire de la gestion et de la coordination du centre médico-sportif de Colmar, prendra pour exemple la marche sous ses différentes pratiques et vous expliquera ses impacts très bénéfiques sur la santé.

