



**Conférence de Claire Tourny**  
professeur des universités, présidente de l'Asruc Santé

# L'activité physique, des bénéfices multiples

**Samedi 22 janvier à 10h**

Amphithéâtre Delapille, 32 Bd Siegfried, Mont-Saint-Aignan

Entrée libre. Application des mesures sanitaires  
en vigueur à la date de l'événement.



CCAS :  
02 35 14 30 19



Mont  
Saint  
Aignan

# 30 minutes d'activité physique par jour

une recommandation de l'OMS\*

- La sédentarité est l'une des premières causes de mortalité en France. Et elle n'est pas l'apanage des personnes âgées! Les enfants, les adolescents et les adultes y sont confrontés. La raison : des habitudes sociétales où la position assise est devenue la règle au détriment de l'activité physique. Et les conséquences sur la santé sont nombreuses : risque de diabète, d'obésité, maladie cardiovasculaire, état d'anxiété ou de dépression...
- Pour pallier ce phénomène en forte croissance dans notre société, la Ville et l'Asruc santé, vous invitent à une conférence intitulée : **Santé bouger : l'activité physique, des bénéfices multiples**, animée par Claire Tourny, professeur des universités et présidente de l'Asruc Santé. Un moyen d'inverser la tendance en prenant connaissance des impacts de la sédentarité, des bienfaits de l'activité physique et de l'offre du territoire.
- **Venez nombreux samedi 22 janvier à 10h**  
**amphithéâtre Delapille, bâtiment C**  
**32 boulevard Siegfried à Mont-Saint-Aignan.**

\* 30 minutes d'activité physique par jour pour les adultes ; une activité physique d'intensité moyenne à forte est préconisée pour les enfants de 5 à 17 ans.  
Source : Organisation mondiale de la santé.

