

# Description des ateliers

## Force musculaire

### Avec un enseignant en APA.

La force musculaire est importante pour maintenir ses articulations en bonne santé. Lors de cette séance, des exercices de musculation avec des poids légers seront proposés.

## Attention aux régimes !

### Avec une diététicienne-nutritionniste.

Pour soulager ses articulations, il est bien souvent, à tort, évoqué de faire un régime. La diététicienne présentera l'importance d'une alimentation saine et variée.

## Allons marcher !

### Avec un enseignant en APA.

La marche est un exercice qui améliore le système musculaire sans le brutaliser et aide à maintenir la force et la souplesse de nos articulations. Lors de cet atelier, les participants partiront à la découverte des bienfaits de la marche lors d'une balade adaptée.

## Ces articulations qui nous lient !

### Avec une diététicienne-nutritionniste.

A travers un atelier de confection de légumes en bocaux, les participants prépareront leurs conserves d'aliments « anti-inflammatoires ».

## Bilan du programme

### Avec un enseignant en APA et un référent ICOPE.

A l'issue du programme, les participants réévalueront leur condition physique générale et leur niveau de douleur afin d'en mesurer l'évolution. Cet atelier sera également l'occasion découvrir le programme ICOPE.

**L'ordre des ateliers est susceptible de changer en fonction des disponibilités des intervenants.**

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN - 4318 320 632 - Communication MFO 2025 - Crédit photo : Adobe Stock - Ne pas jeter sur la voie publique



ATELIERS SANTÉ

Halte aux douleurs  
articulaires !



GRATUIT  
sur inscription



**DU 13 JANVIER  
AU 1<sup>er</sup> AVRIL 2025**



**BERRIAC** (les lundis,  
de 15h à 17h)

**ISSEL** (les mardis,  
de 15h15 à 17h15)

Lieux précis communiqués  
lors de l'inscription

Partenaires :



occitanie.mutualite.fr



occitanie.mutualite.fr

93% des Français déclarent avoir déjà souffert de douleurs articulaires et un sur deux en souffre au moment de répondre à l'enquête\*. Ces douleurs articulaires impactent fortement leur quotidien.

Afin de prévenir et/ou diminuer les souffrances liées aux articulations, la Mutualité Française Occitanie a conçu un programme qui allie activité physique adaptée et alimentation.

\* Sondage IFOP « Les Français et les rhumatismes », mené pour l'Inserm et « Ensemble contre les Rhumatismes »

## Programme

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec Cap Prévention Seniors, vous invite à un cycle de 10 ateliers de prévention autour des douleurs articulaires animés par un enseignant en activité physique adaptée (APA) et une diététicienne-nutritionniste.

### Rendez-vous à Berriac, de 15h à 17h :

- Les lundis 13, 20 et 27 janvier
- Les lundis 3 et 10 février
- Les lundis 3, 10, 17, 24 et 31 mars

### Rendez-vous à Issel, de 15h15 à 17h15 :

- Les mardis 14, 21 et 28 janvier
- Les mardis 4 et 11 février
- Les mardis 4, 11, 18 et 25 mars
- Le mardi 1<sup>er</sup> avril

### Pour vous & vos proches

Inscription valable pour l'ensemble des 10 ateliers dans une même ville.

**ATELIERS GRATUITS**  
sur inscription  
par téléphone  
au 05 31 48 11 55

Du lundi au vendredi, de 9h à 19h  
(hors jours fériés)

## Description des ateliers

### Mieux comprendre les douleurs articulaires

#### Avec un enseignant en APA.

Lors de ce premier atelier, les participants évalueront leur condition physique générale. Un échange se fera entre l'animateur et les participants afin d'expliquer les apports d'une activité physique régulière et adaptée.

### Mouvement et respiration

#### Avec un enseignant en APA.

À travers des mouvements doux, le professionnel expliquera comment préserver ses articulations, et avoir les bons gestes au quotidien. Il proposera des exercices de gymnastique douce et de respiration. L'objectif: respirer au bon moment pour faire le bon mouvement.

### L'alimentation au service de mes articulations

#### Avec une diététicienne-nutritionniste.

L'alimentation joue un rôle dans les douleurs articulaires. Sur cette séance, une diététicienne présentera les habitudes alimentaires à privilégier pour lutter contre les douleurs articulaires.

### Amplitudes articulaires et étirements

#### Avec un enseignant en APA.

Les étirements sont nécessaires pour réduire les douleurs articulaires et améliorer l'amplitude des mouvements. Lors de cet atelier, les participants découvriront les différents types d'étirements et les meilleurs moments pour les réaliser. Au réveil? Après une séance de jardinage?

### Fabrication de pain

#### Avec une diététicienne-nutritionniste.

La diététicienne proposera aux participants de fabriquer leur propre pain en y ajoutant des ingrédients favorables à la santé articulaire (fruits secs...). Le pétrissage de la pâte sera un excellent exercice pour travailler les articulations des membres supérieurs. Les participants pourront repartir avec leur pain à faire cuire chez eux.