MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE

Carsat Retraite & Santé au travail Midi-Pyrénées

RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

HALTE AUX DOULEURS ARTICULAIRES !

Les lundis
Du 18 janvier
au 12 avril 2027

- De 10h à 12h
- **Brassac**
  Lieu précis communiqué lors de l'inscription

Partenaires

MAIRIE DE BRASSAC

Hautes Terres d'Oc

L'Assurance Maladie

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

ars

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 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 »*

La Mutualité Française Occitanie, vous invite !

En partenariat avec la CARSAT Midi-Pyrénées, participez à un cycle de 12 ateliers de prévention autour des douleurs articulaires animés par un enseignant en activité physique adaptée (APA) et une diététicienne.

AU PROGRAMME :

- **Atelier 1 - Mieux comprendre les douleurs articulaires**

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

- **Atelier 2 - Préserver ses articulations : Mouvement et respiration**

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.

- **Atelier 3 - L'alimentation au service de mes articulations**

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.

- **Atelier 4 - Préserver ses articulations : Amplitude articulaire et étirements**

Les étirements sont nécessaires pour réduire les douleurs articulaires et améliorer l'amplitude des mouvements. Au cours 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 ?

- **Atelier 5 - Fabrication de pain**

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.

- **Atelier 6 - Préserver ses articulations : Force musculaire**

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.

- **Atelier 7 - Attention aux régimes !**

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

- **Atelier 8** - **Allons marcher !**

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.

- **Atelier 9 - Ces articulations qui nous lient !**

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

- **Atelier 10 - Séance complète de gymnastique douce**

Lors de cette séance, l'enseignant APA proposera la mise en pratique de l'ensemble des exercices vus lors de ce programme dans une seule et même séance. Cela sera l'occasion de reprendre les exercices essentiels qui permettent de protéger les articulations.

Atelier 11 - Séance « sur mesure »
A l'issue des retours des participants lors des précédentes séances, la diététicienne proposera une séance adaptée qui répondra aux besoins des participants afin de trouver des solutions simples et efficaces pour améliorer leur alimentation.

Atelier 12 -On garde le mouvement !
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 de découvrir le programme ICOPE*.
** ICOPE est un programme pour repérer la perte d'autonomie chez les personnes de plus de 60 ans*

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

De la documentation vous sera offerte au cours des ateliers.

AGENDA

Rendez-vous tous les lundis du 18 janvier au 12 avril à **Brassac** de 10h à 12h :

- **Les lundis 18 et 25 janvier**
- **Les lundis 1, 8, 15 et 22 février**
- **Les lundis 1, 8, 15, et 22 mars***
- **Les lundis 5 et 12 avril**

**Attention pas d'atelier le 29 mars*

GRATUIT SUR INSCRIPTION

05 31 48 11 55 *(du lundi au vendredi de 9h à 19h)*

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 438 320 632 - Communication MFO 2026 - Crédit photo : Adobe Stock - Ne pas jeter sur la voie publique.