

RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



➤ HALTE AUX DOULEURS ARTICULAIRES !

**Du 20 janvier
au 10 avril 2026**

➤ De 9h30 à 11h30

➤ **Langogne • Cocurès**

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

Partenaires



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, en partenariat avec Cap Prévention Seniors vous invite !

Participez à un cycle de 10 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

A travers des mouvements doux, le professionnel vous expliquera comment préserver vos 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

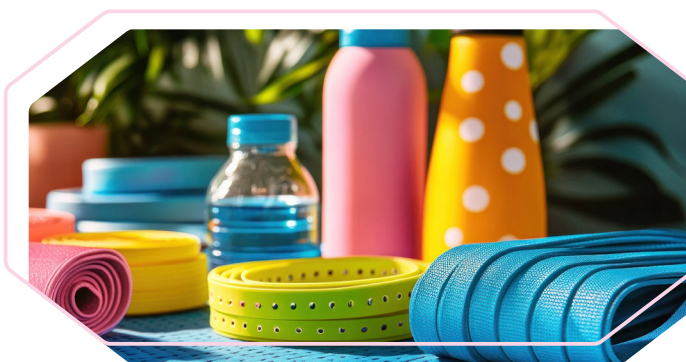
L'alimentation joue un rôle dans les douleurs articulaires. Sur cette séance, une diététicienne présentera les habitudes alimentaires à privilégier pour lutter contre les douleurs articulaires.

» **Atelier 4 - Préserver ses articulations : Amplitude articulaires 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 tort, 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 - 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.

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 mardis à
Langogne de 9h30 à 11h30 :

- **Les mardis 20 et 27 janvier**
- **Les mardis 3, 10, 17 et 24 février**
- **Les mardis 10, 17, 24 et 31 mars***

**(attention pas d'atelier le 3 mars)*

Rendez-vous tous les vendredis à
Cocurès de 9h30 à 11h30 :

- **Le vendredi 30 janvier***
- **Les vendredis 6, 13, 20 et 27 février**
- **Les vendredis 13, 20, et 27 mars**
- **Les vendredis 3 et 10 avril**

**(attention pas d'atelier le 23 janvier)*

GRATUIT SUR INSCRIPTION

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

Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr