



## **Les saisons d'AlterSoin : L'automne**

### **Un corps en mouvement pour une bonne santé**

Réapprendre son corps et le faire bouger pour rester en bonne santé ou la retrouver lorsque l'on est souffrant, une utopie ?

Absolument pas, car le mouvement peut soigner, prévenir la maladie, et prolonger la durée de vie. Ceci est valable pour tout le monde, jeune et ancien, sportif ou non, fan de performances ou pas...

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la sédentarité serait l'une des causes de nombreuses maladies et décès. Alors que, quels que soient son âge et sa condition physique, bouger un peu chaque jour n'est pas compliqué. Mettre son corps en mouvement permet de bien le faire fonctionner et de dépenser de l'énergie.

Même une dose minimale d'activité physique est mieux que rien du tout.

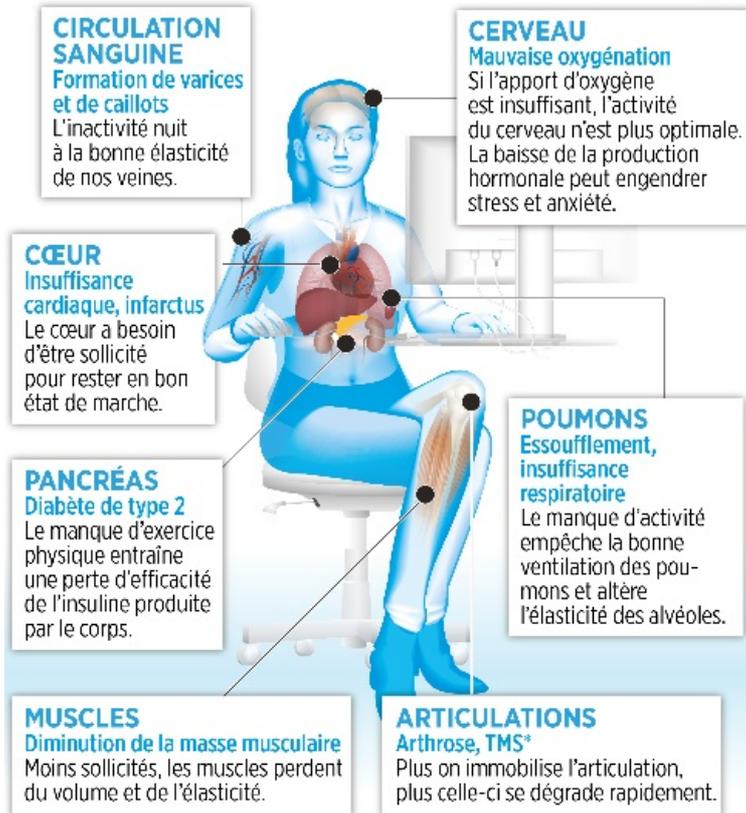
### **Les effets de la sédentarité**

La sédentarité peut se définir comme étant un mode de vie caractérisé par des activités faibles en déplacements ou en mouvements et dont la dépense énergétique est proche de zéro. Elle est néfaste pour la santé physique et la santé psychique.

Au niveau mondial, un adulte sur quatre manque d'exercice.

Plus de 80% des adolescents n'ont pas une activité physique suffisante.

## Principaux risques liés à la sédentarité



\* Troubles musculo-squelettiques.

LEINFIGRAPHIE 14/7/2022

## La marche, une façon de mettre son corps en mouvement

Le terme de « promenade de santé » n'a jamais été aussi vrai : la marche offre de nombreux bienfaits, tant sur la santé physique que psychique.

” La marche m'a sauvée quand j'étais en dépression. Aujourd'hui ça fait partie de mon hygiène de vie. Très vite j'ai vue ses bienfaits, et en plus c'est gratuit ! ”

Magalie, bénéficiaire



La marche, c'est le pied !



Favorable à la santé, la marche est le mode de déplacement ayant le plus faible impact environnemental, et contribue ainsi à l'atteinte des enjeux de décarbonation des mobilités. Pourtant 40% des trajets quotidiens effectués en voiture en ville sont inférieurs à 3 km !

**Podcast 53mn**

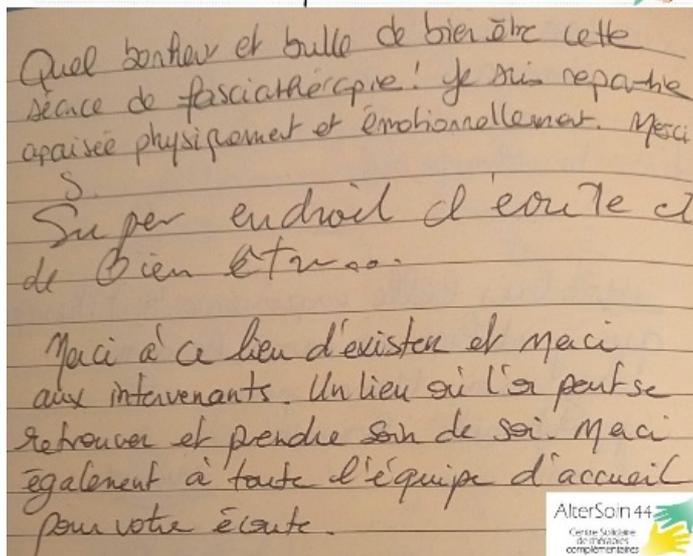
[Ecouter le podcast](#)

AlterSoin 44  
Centre Solidaire  
de thérapies  
complémentaires

## Les actualités d'AlterSoin

### Témoignages croisés

Des écrits laissés par les bénéficiaires



**Cécile L.**

**Thérapeute bénévole en massage bien-être**

Je suis bénévole à AlterSoin depuis bientôt un an. Cet engagement est pour moi une façon de participer à davantage de justice sociale.

J'apprécie de me laisser porter par la logistique gérée par les salariés Marie et Malika - toujours bienveillantes et très professionnelles. Je peux ainsi juste profiter d'être dans l'accueil de la personne et la prestation.

Être bénévole à AlterSoin répond à mes valeurs les plus chères : la justice, la bienveillance, le partage, la solidarité, la douceur et l'accomplissement personnel (que ce soit pour le "receveur" ou le "donneur").

Merci à AlterSoin



**De nouveaux visages**

Thérapeute



**Noémie G.**

OSTÉOPATHIE

Thérapeute



**Pascale B.**

ART-THERAPIE

**Nous vous attendons nombreux !**

**INVITATION**



*Dimanche 15 octobre  
à partir de 15h30*

**Tirage au sort à 17h  
49 œuvres d'Artistes Solidaires à gagner !**

- Exposition
- Animations musicales
- Fresque participative

Maison de quartier de l'Île  
2 Rue Conan Mériadec à Nantes  
Tram 2 et 3 arrêt Vincent Gâche



[acheter des tickets en ligne](#)

**Rendre accessible des soins complémentaires de qualité pour les plus fragiles**

AlterSoin 44  
Centre Solidaire  
de thérapies  
complémentaires



Précarité  
Solidarité  
Tarifs adaptés

**Pour nous soutenir  
vous pouvez offrir l'équivalent d'une séance en cabinet:**

**par un don mensuel de 5€**

Un don de **5€/mois** → AlterSoin 44 → ne vous coûte en réalité que **1,70€/Mois**

**par un don ponctuel de 60€**

Un don de **60€** → AlterSoin 44 → ne vous coûte en réalité que **20,40€**

Je fais un don

Nous tenons à remercier nos partenaires pour leur soutien



S'inscrire à la Newsletter

Retrouver les newsletters précédentes

AlterSoin pour Tous 44  
4 place de la Croix Bonneau  
44100 NANTES  
altersoin@gmail.com



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}  
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur AlterSoin 44.

[Se désinscrire](#)



© 2021 AlterSoin 44