



Communiqué de presse

23 février 2026

« Halte aux douleurs articulaires ! »

Un programme de prévention pour prévenir les douleurs articulaires

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec la CARSAT Midi-Pyrénées, lance un programme de prévention des douleurs articulaires. Ce cycle de 10 ateliers gratuits, destinés aux seniors, vise à prévenir et soulager les douleurs articulaires.

Le programme "Halte aux douleurs articulaires !", débutera, dans le Tarn, le 9 mars et se poursuivra jusqu'au 1^{er} juin 2026.

Un enjeu de santé publique majeur

Selon une récente enquête*, 93% des Français déclarent avoir déjà souffert de douleurs articulaires, et la moitié en souffre actuellement. Elles sont susceptibles d'altérer la qualité de vie et peuvent être invalidantes. Face à ce constat, la Mutualité Française Occitanie a conçu un programme alliant activité physique adaptée et alimentation pour améliorer le quotidien des personnes touchées.



▷ HALTE AUX DOULEURS ARTICULAIRES !

Un programme complet et varié

Les ateliers, animés par des professionnels qualifiés (enseignant en activité physique adaptée et diététicienne), aborderont la santé articulaire dans sa globalité :

- Évaluation de la condition physique
- Exercices de gymnastique douce et de respiration
- Balade
- Techniques d'étirement
- Ateliers pratiques de cuisine et conseils nutritionnels.

Informations pratiques

Les séances se dérouleront tous les lundis du **9 mars au 1^{er} juin 2026** (attention pas d'atelier les 6 et 20 avril et le 25 mai) :

- **Salvagnac**, de 10h à 12h.

Les seniors intéressés peuvent s'inscrire gratuitement au : 05 31 48 11 55 (lundi au vendredi de 9h à 19h). Dans la limite des places disponibles.

La Mutualité Française Occitanie réaffirme ainsi son engagement en faveur de la santé et du bien-être des seniors, en proposant des solutions concrètes et accessibles au cœur des territoires.

A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 128 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.