



VELO ET SANTE : TANDEM GAGNANT

En collaboration avec l'association « Partageons la route en Cévennes », les adhérents de l'association de prévoyance Alptis¹ proposent une grande soirée d'information et d'échanges, gratuite et ouverte à tous, sur le thème de l'activité physique régulière (en particulier le vélo) et de son intérêt pour la prévention santé :

**Le vendredi 5 février 2010, à partir de 17h00
Au Capitole, place de la Mairie, à Alès.**

La soirée du 5 février se déroulera en deux temps :

- A 17h, aura lieu l'Assemblée générale annuelle de l'association « Partageons la route en Cévennes » (entrée libre).
- Cette Assemblée sera suivie, à 18h, par une conférence-débat sur le thème « Vélo et santé : tandem gagnant », animée par des spécialistes reconnus de la région.

Comment vivre mieux et plus longtemps, grâce à une activité physique régulière ? Comment prévenir en particulier les maladies cardio-vasculaires ? Sur ces thématiques liées au bien-être et à la santé de chacun d'entre nous, Alptis accueillera :

- **Le Docteur Jean-Louis Aldebert**, responsable du centre médico-sportif d'Alès.
- **Le Docteur Pierre-Franc Lafite**, cardiologue.

Ces deux spécialistes, médecins du sport, expliqueront comment une activité physique régulière, même modérée, contribue véritablement à l'amélioration de la qualité de vie au quotidien et à l'allongement de la durée de vie. Ainsi, 30 minutes d'activité par jour (soit par exemple 8 km environ à vélo) diminuent fortement le stress, améliorent les capacités à l'effort, réduisent le risque d'avoir une maladie cardio-vasculaire (55.000 décès par an en France) et favorisent la lutte contre le surpoids et l'obésité.

La pratique de la bicyclette est une des possibilités les plus simples offertes à chacun d'entre nous pour développer cette activité physique régulière. Comme le souligne l'association « Partageons la route en Cévennes », le vélo est à la fois relaxant, tonique, préventif, sûr, économique et écologique.

Créée en 2008, l'association a pour objectif de promouvoir la pratique de la bicyclette et d'améliorer la sécurité de tous les usagers. Elle agit également auprès des collectivités locales pour favoriser et développer les déplacements doux dans le Haut Gard.

¹ Alptis compte, parmi ses 170 000 assurés-adhérents, plus de 500 membres bénévoles qui agissent au sein de 71 Comités locaux. Partout en France, ces comités d'adhérents organisent tout au long de l'année des manifestations sur des thématiques de santé et de prévention. Gratuites et ouvertes à tous, ces manifestations sont animées par des conférenciers reconnus dans leur spécialité.

Contacts Presse

Animateur régional – Gilbert Bianchi : 06 07 94 35 24 – 04 91 77 70 02

Présidente du Comité d'Alès – Chantal Roux : 06 29 46 90 55

Organisation des conférences-débats – Brigitte Bardoul : 04 72 36 23 58

association@alptis.fr - www.alptis.org