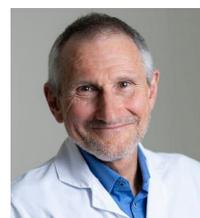


25/02/2025

## Conférence gratuite avec le Pr François Carré cardiologue et médecin du sport, mercredi 23 avril 2025, sur la sédentarité et l'activité physique

L'Institut d'Ostéopathie de Rennes-Bretagne invite le grand public à la [conférence gratuite « Sédentarité et activité physique : Nous avons tous une bonne raison de bouger ! »](#) mercredi 23 avril 2025. Elle débutera à 20h et se tiendra à l'ICR sur le Campus de Ker Lann, à Bruz. Objectif : sensibiliser aux dangers de la sédentarité et apporter des conseils applicables au quotidien, notamment pour les non sportifs. Cette conférence sera animée par le Professeur François Carré, suivie par une table ronde avec un ostéopathe. Sur inscription (dans la limite des places disponibles) au 02 99 57 19 62, [contact@io-rennes.fr](mailto:contact@io-rennes.fr), [www.osteo-rennes.fr](http://www.osteo-rennes.fr).



Le Pr. François Carré animera la conférence gratuite à l'ICR le 23 avril.

Inscription en ligne :



« La chaise tue silencieusement et nous ment car elle ne nous repose pas. »

La sédentarité constitue un enjeu majeur de santé publique. En France, 95 % des adultes présentent un risque de détérioration de la santé en raison d'un manque d'activité physique ou d'un temps excessif passé en position assise [ANSES]. François Carré - cardiologue et professeur émérite au CHU de Rennes - a fait de cette lutte contre la sédentarité son combat. L'activité physique ne se limite pas au sport, elle inclut toute une forme de mouvements quotidiens. Nous avons tous une bonne raison de bouger. C'est sur ce thème qu'il animera la conférence gratuite proposée au grand public mercredi 23 avril 2025.

Personnage inspirant, François Carré milite activement depuis une trentaine d'années pour l'activité physique. Membre du collectif [Pour une France en forme](#), il est aussi auteur de nombreuses publications et contribue aux recommandations de la Haute Autorité de Santé sur la prescription d'exercice physique. Son engagement en prévention et en recherche lui a valu plusieurs distinctions, faisant de lui une figure majeure de la santé en France.

Un temps d'échange est prévu avec le public à l'issue de la conférence, en présence d'Alexis Guéry, Ostéopathe D.O. titulaire d'un Master STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) en Activités Physiques Adaptées et Santé (APAS).

### Les Minutes d'IO-Rennes : Cycle de conférences annuelles gratuites et pluridisciplinaires, pour informer le grand public sur des enjeux de santé

Depuis 2014, l'**Association Clinique et Recherche de l'Institut d'Ostéopathie de Rennes-Bretagne** organise des conférences gratuites pour sensibiliser le public sur des thèmes de santé variés (le bien vieillir, l'importance du mouvement et de la motricité libre chez les enfants, l'alimentation, la prévention des blessures en course à pied, etc.). Ces événements offrent une perspective croisée entre ostéopathes et professionnels de santé pour informer le public de façon pluridisciplinaire. En tant qu'école d'ostéopathie, notre Institut a un rôle à jouer pour l'information du public et la prévention en matière de santé.

### À propos de l'Institut d'Ostéopathie de Rennes-Bretagne

Unique école d'ostéopathie post bac de la région, l'IO Rennes-Bretagne est agréée par le Ministère de la Santé (NOR SSAH2122518S) pour une capacité d'accueil de 380 étudiants. Fondée sur des valeurs d'excellence et d'exigence, l'IO-RB forme des ostéopathes exclusifs compétents et engagés. L'Institut propose un enseignement complet pour préparer les étudiants aux défis de la profession. L'IO-RB dispense un cursus d'excellence reconnu bac+5, et va au-delà des 63 points d'agrément requis par le décret de 2014 (Pôle international avec Erasmus+, Unité recherche réputée, Laboratoire d'ingénierie pédagogique). L'IO-RB est aussi une école solidaire qui propose une offre de soins ostéopathiques inclusive grâce à son [centre de consultations constitué en association de loi 1901](#). Rendez-vous possibles du lundi au samedi sur [doctolib.fr](http://doctolib.fr) ou au 02 99 57 23 96.

#### Contact :

Julie Lardièrre

e-mail : [lardierr.j@io-rennes.fr](mailto:lardierr.j@io-rennes.fr)

Tél. : 02 99 57 19 62

Marylène Bourgin

e-mail : [bourgin.m@io-rennes.fr](mailto:bourgin.m@io-rennes.fr)

Tél. : 02 99 57 19 62