

ProAdapt : l'activité physique, un levier indispensable pour préserver la santé mentale des jeunes

Alors que la santé mentale des jeunes cristallise de plus en plus l'attention, ProAdapt (<https://proadapt.fr/>), startup engagée dans le domaine du bien-être et de la santé digitale, souhaite alerter sur l'importance capitale de l'activité physique comme facteur de prévention en santé mentale, source de bien-être.

Des chiffres alarmants : l'urgence d'agir

En France, le suicide est la première cause de mortalité chez les 15-34 ans. En 2022, plus de 8 000 jeunes ont tenté de mettre fin à leurs jours. Ces chiffres alarmants illustrent l'urgence d'agir et de proposer des solutions concrètes pour préserver la santé mentale des jeunes générations.

L'activité physique : une alliée précieuse pour le bien-être et la santé mentale

L'activité physique est scientifiquement prouvée comme un levier efficace pour lutter contre le stress, l'anxiété et les symptômes dépressifs. Elle permet également d'améliorer l'humeur, la qualité du sommeil et l'estime de soi.

ProAdapt : des actions concrètes pour les jeunes

Convaincue du rôle crucial de l'activité physique pour le bien-être mental des jeunes, ProAdapt s'engage aux côtés d'acteurs engagés :

- Partenariat avec Facettes Festival : ProAdapt propose des ateliers et des conférences lors du festival pour donner aux jeunes des clés pour agir sur leur santé mentale et apprendre à gérer le stress des examens, par exemple.
- Séances d'activité physique gratuites sur les réseaux sociaux : En partenariat avec AG2R LA MONDIALE Centre Val de Loire, ProAdapt anime des séances d'exercices physiques gratuites sur les réseaux sociaux pour aider les jeunes à se préparer sereinement aux examens.

« C'est tous ensemble que nous pouvons agir et faire prendre conscience de l'importance de prendre soin de soi, notamment grâce à l'activité physique aux jeunes. Les méfaits de la sédentarité se font de plus en plus ressentir sur leur santé. C'est également une génération qui connaît de plus en plus de discriminations, de harcèlement, et qui développe un sentiment d'être –moins bien que les autres- en lien notamment avec ce qui est véhiculé sur les réseaux sociaux. Ensemble, communiquons leur des bonnes valeurs et disons-leur qu'il n'est jamais trop tard pour prendre soin de sa santé, physique et mentale. » Dora Blasberg

Pour en savoir plus sur les actions de ProAdapt : <https://proadapt.fr/>



Plus d'information sur :
<https://proadapt.fr/>

Contact Presse :
Dora BLASBERG
06 04 45 28 47
dora@proadapt.fr

