



Quatrième édition de la Balade Santé à Bourges

La Délégation Départementale du Cher de la Mutualité Française Centre organise la 4^e édition de la Balade Santé, dimanche 15 septembre 2013 dans les Marais de Bourges.

Gratuit et ouvert aux marcheurs débutants et confirmés, cet évènement a pour objectif de promouvoir la pratique ou la reprise d'activité physique et sportive au travers d'une randonnée et d'activités physiques en musique. Les participants sont accueillis à partir de 9 h, sur le parking de l'hypermarché Carrefour de la Chaussée de Chappe. Des stands animés par des professionnels du sport et de la santé seront à leur disposition tout au long du parcours afin de les accompagner dans leurs besoins. Deux randonnées de 3 et 7 km sont proposées à la découverte des marais de Bourges qui constituent une enclave de 135 ha d'agriculture urbaine datant du XVII^e siècle, à quelques centaines de mètres du chevet de la cathédrale.

Pour Rose-Marie Minayo, Présidente de la Délégation Départementale du Cher de la Mutualité Française Centre, « *cette balade, gratuite et ouverte à tous, est une occasion unique de découvrir le patrimoine local et d'échanger avec des professionnels de santé* ».

Cet évènement est organisé en partenariat la Caisse Primaire d'Assurance Maladie du Cher (CPAM), de la Mutualité Sociale Agricole (MSA), la Fédération Française de Randonnée (comité du Cher), le Comité d'Education pour la Santé du Cher (CODES), l'Association PLUME, la Fédération Française de Cardiologie Centre Val de Loire, la ville de Bourges ainsi que les mutuelles de santé : Harmonie Mutuelle, MCD, MGC, MGEFI, MGEN, MNT.

Promouvoir une activité physique quotidienne :

Pour la quatrième année consécutive, la Délégation Départementale du Cher de la Mutualité Française Centre a choisi de promouvoir l'activité physique auprès des Berruyers en organisant une manifestation qui rassemble chaque année 500 personnes sur différentes thématiques et différents objectifs spécifiques :

- Promouvoir l'activité physique comme moyen de rester en bonne santé, lutter contre les maladies chroniques : le diabète le cancer les maladies cardio-vasculaires, l'obésité.
- Promouvoir la reprise d'activité physique et sportive au travers d'une randonnée et accompagner les participants en leur présentant certains outils de mesure du niveau d'activité physique
- Permettre au public de trouver des réponses à leurs besoins auprès de professionnels du sport et de la santé
- Partager un moment convivial, créer du lien social, ou tout simplement passer un moment agréable en famille.
- Inciter à garder la pratique d'une activité physique

L'activité physique ou sportive est un déterminant majeur de l'état de santé, à tous les âges de la vie (*Activité physique. Contextes et effets sur la santé. Expertise collective. Editions INSERM. Paris, 2008*). L'expertise collective INSERM de 2008 met ainsi en évidence le repère de 30 minutes d'activités physiques ou sportives quotidienne pour réduire l'incidence des grandes pathologies dégénératives et l'impact positif sur le bien-être, le stress, la dépression.

La sédentarité constatée dans les sociétés occidentales n'existe sous sa forme épidémique que depuis la deuxième moitié du XX^e siècle. Facteur de risque de nombreuses maladies chroniques (cardiovasculaires, cancéreuses, psychiques), elle concerne 2 tiers d'entre nous et s'étend davantage chez les plus jeunes. Ce processus de sédentarisation suit les deux courbes de croissance successives : celles du développement des transports motorisés, limitant la dépense énergétique individuelle et celle de la communication : télévisuelle, informatique, téléphonique (*Source : Plan National des Activités Physiques et Sportives*)

Contact presse :

Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - stephane.fradet@murec.fr
Mutualité française Centre - 5 - 7 - 9 Quai de la Saussaye - 41000 BLOIS - www.centre.mutualite.fr

