



Première édition de la Balade Santé à Châteauroux

La Mutualité Française Centre organise la 1ère édition de la Balade Santé à Châteauroux, samedi 19 septembre 2015 à 14 h.

Cet événement gratuit et ouvert à tous marcheurs, que l'on soit débutant ou confirmé, a pour objectif de valoriser et de promouvoir la pratique ou la reprise d'activité physique et sportive à travers une randonnée pédestre et de diverses activités physiques ludiques. Les participants seront accueillis et pourront s'inscrire gratuitement à partir de 14 h à la salle de la Valla à Châteauroux.

Deux parcours de 4 et 8 km seront proposés afin de découvrir ou de redécouvrir les différents paysages Castelroussins. Ce moment convivial sera également l'occasion d'apprendre de nouvelles activités originales (New Age Kurling, Sarbacane...).

Afin de répondre aux besoins des marcheurs, seront proposés de multiples ateliers sport et santé animés par des professionnels comme, des mesures de tension artérielle, des mesures glycémiques, différentes informations sur l'hygiène des pieds, sur l'alimentation ainsi que sur les risques domestiques.

Pour Jacques Dallot, Président de la Délégation Départementale de l'Indre de la Mutualité Française Centre « *cette balade, gratuite et ouverte à tous, et une occasion unique de découvrir le patrimoine local et d'échanger avec des professionnels de santé* ».

En partenariat avec Châteauroux Métropole, l'Union Française des Œuvres Laïques d'Education Physique de l'Indre (UFOLEP 36), l'Association des diabétiques de l'Indre (AFD 36), L'Institut de Formation en Soins Infirmiers de Châteauroux de l'Indre (IFSI 36), l'Association Départementale de Protection Civile de l'Indre, la Mutualité Française Centre contribue ainsi à promouvoir la pratique d'une activité physique pour une meilleure santé au quotidien.

Promouvoir une activité physique au quotidien pour une meilleure santé :

La Mutualité Française Centre a choisi de mettre en valeur l'activité physique auprès des habitants de l'Indre en organisant une manifestation en adéquation avec le Programme National Nutrition Santé (PNNS) et également le Plan National de promotion des Activités Physiques ou Sportives (PNAPS). L'obésité en région Centre représente environ 16,9 % de la population avec un taux supérieur à la moyenne nationale qui est de 15 % (source : Obépi, 2012).

L'activité sportive et physique et notamment reconnue comme un facteur déterminant de la bonne santé physique et mentale de chaque individu quel que soit l'âge. Cette expertise collective INSERM datant de janvier 2013, met en avant le repère de 30 minutes d'activités physiques ou sportives par jour afin de réduire l'incidence sur notre santé des grandes pathologies dégénératives, du stress et de la dépression.

La sédentarité constatée dans les sociétés occidentales, n'existe sous sa forme épidémique que depuis la deuxième moitié du XXème siècle. Cette sédentarité est facteur de risque de nombreuses maladies chroniques de plus en plus nombreuses dans nos sociétés actuelles (cardiovasculaires, cancéreuses, psychiques...). Ce processus de sédentarité suit les deux courbes de croissance successive : celle du développement des véhicules motorisés, limitant ainsi la dépense quotidienne énergétique individuelle et celle du développement de la communication (télévisuelle, informatique, téléphonique...), selon le rapport du PNAPS de décembre 2013.

Contact presse :

Sarah RHARASSE - 02 54 70 59 94 - sarah.rharasse@murec.fr

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 - 41 000 Blois - www.centre.mutualite.fr





Promouvoir une activité physique au quotidien pour une meilleure santé :

Pour la cinquième année consécutive, la Mutualité Française Centre a choisi de mettre en valeur l'activité physique auprès des habitants de la vallée du Cher en organisant une manifestation en adéquation avec le Programme National Nutrition Santé (PNNS) et également le Plan National de promotion des Activités physiques (PNAPS). Les précédentes éditions ont rassemblées un grand nombre de participants (environ 500 participants par édition) 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.
- Permettre au public de trouver des réponses à leurs besoins auprès de professionnels du sport et de la santé
- 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
- 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 sportive et physique et notamment reconnue comme un facteur déterminant à la bonne santé physique et mental de chaque individu quel que soit l'âge (se référer à l'ouvrage « Activité physique, Contextes et effets sur la santé, Expertise collective au éditions INSERM, Paris 2008). Cette expertise collective INSERM de 2008 met en avant le repère de 30 minutes d'activités physiques ou sportives par jour, afin de réduire l'incidence sur notre santé des grandes pathologies dégénératives, du stress et de la dépression.

La sédentarité constatée dans les sociétés occidentales, n'existe sous sa forme épidémique que depuis la deuxième moitié du XXème siècle. Cette sédentarité est facteur de risque de nombreuses maladies chroniques de plus en plus nombreuses dans nos sociétés actuelles (cardiovasculaires, cancéreuses, psychiques ...). Ce processus de sédentarité suit les deux courbes de croissance successive : celle du développement des véhicules motorisés, limitant ainsi la dépense quotidienne énergétique individuelle et celle du développement de la communication (télévisuelle, informatique, téléphonique...) source : Plan National des Activités Physiques et Sportives.

Contact presse :

Sarah RHARASSE - 02 54 70 59 94 - sarah.rharasse@murec.fr

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 - 41 000 Blois - www.centre.mutualite.fr



A propos de la Mutualité Française Centre

La Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF) est le premier mouvement social de France : plus d'une personne sur deux est mutualiste. Elle fédère la quasi-totalité des mutuelles santé. Son rôle est de représenter les mutuelles et de défendre leurs intérêts collectifs. Elle est force de proposition dans les grands dossiers du système de santé.

Au niveau régional, la Mutualité Française Centre (MFC) a pour mission de représenter le mouvement mutualiste auprès des partenaires et des instances régionales de santé. Elle représente plus de 200 mutuelles, plus de 720 000 adhérents soit près de 1,5 million de personnes protégées. Acteur de l'économie sociale et solidaire, elle participe à l'élaboration et à la mise en œuvre des politiques de santé publiques locales, régionales et nationales.

La Mutualité Française Centre dispose d'un réseau d'élus militants, d'une équipe composée de salariés formés en ingénierie de projets en santé publique.

Par ailleurs, ce pôle est renforcé par les compétences techniques des 1 500 salariés des Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes (réseaux sanitaires, social, médico-social).

Le Service Prévention et Promotion de la Santé :

Le Service Prévention et Promotion de la Santé de la Mutualité Française Centre intervient sur l'ensemble des territoires ruraux et urbains.

Il inscrit ses programmes de promotion de la santé dans les plans régionaux de santé.

Les activités sont notamment menées dans le cadre de Priorité Santé Mutualiste et orientées par les priorités de la FNMF et les administrations régionales de santé, dont le Projet Régional de Santé de l'Agence Régionale de Santé du Centre.

Les financements croisent les ressources mutualistes régionales, nationales (Fonds National Prévention de la FNMF) ainsi que des ressources publiques et privées.

La Mutualité Française Centre s'est engagée depuis 2011 dans une démarche qualité tournée vers ses clients et leurs satisfactions. Le premier pas dans cette démarche fut l'utilisation du guide INPES « Améliorer la qualité de vos actions en Promotion de la santé », outil reconnu et utilisé par de nombreuses UR. Capitalisant sur cette bonne appréhension de la culture qualité par les équipes, la Mutualité Française Centre a entrepris d'obtenir une certification de ses pratiques par organisme indépendant.

L'obtention de la certification ISO 9001 en mars 2014, accordée par SOCOTEC Certification, atteste de l'efficacité des processus mis en œuvre par la MFC. Elle démontre son aptitude à proposer des actions (formations, conférences-débats, ateliers, groupes de travail) de qualité et confirme sa volonté de recherche d'amélioration continue.

La MFC devient ainsi la première UR à obtenir un label qualité externe pour ses activités de prévention.



Contact presse :

Sarah RHARASSE - 02 54 70 59 94 - sarah.rharasse@murec.fr

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 - 41 000 Blois - www.centre.mutualite.fr

