

# Fiche action

## La prévention des maladies chroniques

### Mangez, bougez, c'est facile !

«Mangez, bougez, c'est facile !» est l'une des actions généralisées de prévention et promotion de la santé proposée sur l'ensemble du territoire par les Unions régionales.

Ces journées ont pour objectif de sensibiliser les patients dans les structures de soins de premier recours à l'importance d'une alimentation équilibrée et à la pratique régulière d'une activité physique. À l'issue de cette action, les patients pourront être orientés vers des dispositifs de prévention.

En région Centre-Val de Loire, cette action est proposée sur l'ensemble des départements, notamment en cabinets dentaires mutualistes et en Maisons de Santé Pluridisciplinaires (MSP). Lors de ces journées, il est possible de tester sa glycémie et sa tension artérielle.

#### Quelques chiffres :

En tout, ce sont :

- 195 échanges avec un professionnel de santé,
- 74 tests glycémiques et mesures de la tension artérielle réalisés,
- 121 personnes qui ont participé aux outils éducatifs prévus pour l'occasion et qui sont reparties avec des informations en prévention.

#### TYPE D'ACTIONS



Stand de sensibilisation  
Tests individuels

#### POPULATION



Tout type de population

#### DURÉE



Sur une journée,  
(10 à 15 mn par personne)

#### INTERVENANTS



Diététicien,  
Professionnels santé publique,  
Pharmaciens,  
Infirmières,  
Kinésithérapeutes,  
Réseaux diabète,  
Chargé de mission Mutualité Française Centre-Val de Loire  
...

#### OUTILS / DOCS



Outils éducatifs virtuels  
Documents PNNS  
...

#### PARTENAIRES



Mutuelles, MSP,  
Partenaires associatifs du territoire,  
Contrats locaux de santé,  
Cabinets dentaires mutualistes, ...

#### COMMUNICATION



Affiche  
Flyer  
E-mailing

## QUELQUES RETOURS

« Bravo pour cette action. Si d'autres actions identiques se mettent en place avec un entretien plus individualisé, j'y assisterai avec plaisir. »

Bernard, un participant d'une action à Bourges.



**CLIQUEZ ICI**  
pour visionner le journal de France 3  
présentant l'action « Mangez, Bougez, c'est  
facile ! » ou RDV sur notre site internet :  
[https://centrevalladoire.mutualite.fr/  
programmes/prevention-maladies-chroniques/](https://centrevalladoire.mutualite.fr/programmes/prevention-maladies-chroniques/)

