

Journée d'informations et d'échanges « Mangez Bougez, c'est facile »

La Mutualité Française Centre-Val de Loire, dans le cadre des Rencontres-Santé Nutrition, en partenariat avec la Maison de Santé Pluridisciplinaire d'Argenton sur Creuse et Diapason 36, réseau de maladies chroniques, diabète, insuffisance cardiaque et obésité, propose,

Une journée d'informations et d'échanges gratuite

« Mangez Bougez, c'est facile »

14 Septembre 2017 de 9 h 30 à 17 h 30

A la Maison de Santé Pluridisciplinaire d'Argenton sur Creuse

1, clos Saint Joseph

36200 Argenton sur Creuse

Cette journée s'articulera autour d'un ensemble d'animations encadrées par des professionnels de santé (médecins, diététiciens, infirmières, éducateurs sportifs).

Il sera possible de faire un test de glycémie ainsi que de prendre sa tension artérielle. Il sera aussi possible d'échanger avec une diététicienne sur ses habitudes alimentaires et ses motivations à pratiquer une activité physique régulière. Les conseils permettront de mieux comprendre comment une alimentation équilibrée, combinée à une activité physique régulière, contribue à préserver les bienfaits pour la santé physique et psychique.

Programme de la journée : ouverture au public de 9 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h 30

En lien avec Priorité Santé Mutualiste (PSM) et le programme de promotion de la santé de la Mutualité Française Centre-Val de Loire, cet événement comprendra des temps privilégiés avec les professionnels de la santé afin :

- D'échanger sur les motivations à bouger d'avantage et manger équilibré (composition virtuelle d'un repas grâce à une application ludique et interactive « Le Petit Resto Santé » avec à l'issue un bilan personnalisé sur l'équilibre alimentaire, un test d'autoévaluation sur l'activité physique (Ricci et Gagnon) et des conseils individuels personnalisés,
- De proposer un test de glycémie suivi d'échanges avec une diététicienne,
- De proposer une mesure de la tension artérielle avec une infirmière suivie d'échanges sur les facteurs de risques,
- D'orienter vers les dispositifs proposant une activité physique (inclus activité sportive) et des conseils en alimentation,

Ces échanges sont librement proposés sur un stand ouvert avec une diététicienne spécialisée en intervention promotion de la santé de la Mutualité Française Centre-Val de Loire : **il faut prévoir une quinzaine de minutes environ.**

Contact presse :

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - julien.thavaud@murec.fr

Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - stephane.fradet@murec.fr

Mutualité Française Centre-Val de Loire - 5 - 7 - 9 - Quai de la Saussaye - 41 000 Blois - www.centrevallaloire.mutualite.fr



Promouvoir l'activité physique et l'alimentation pour préserver la santé physique et psychique et prévenir les maladies chroniques* :

Une alimentation équilibrée combinée à une activité physique régulière quotidienne contribue à préserver les bienfaits pour la santé physique et psychique. La France compte aujourd'hui 32,3 % d'adultes en surpoids, autrement dit près de 15 millions de personnes dont l'indice de masse corporelle est compris entre 25 et 29,9. Il suffit pourtant de 30 minutes d'activité physique par jour pour limiter la survenue d'un grand nombre de maladies et de désagréments.(1)

Les maladies chroniques sont des affections de longue durée (ALD) qui, en règle générale, évoluent lentement. L'allongement de l'espérance de vie, comme dans les autres pays développés, entraîne une augmentation du nombre de sujets âgés porteurs des maladies chroniques. Ces maladies sont devenues un véritable problème de société, de par leur importance dans la population, leur coût. Un certain nombre d'entre-elles peuvent d'autre part être prévenues par un mode de vie sain (ne pas fumer, faire de l'exercice régulièrement, avoir une consommation modérée d'alcool, une alimentation équilibrée) ou par le contrôle de certains facteurs connus pour en être les déterminants (poids, pression artérielle, glycémie, cholestérol et triglycérides pour citer les plus importants).

En France, 4 grands groupes d'affections regroupent 75 % des ALD : les affections cardiovasculaires (2,8 millions), les cancers (1,7 millions) et le diabète (1,6 millions).

L'activité physique et l'alimentation sont deux facteurs protecteurs, permettant d'une part d'augmenter l'espérance de vie sans incapacité (sans maladie chronique) et d'autre part d'augmenter la qualité de vie des personnes qui en sont atteintes. (2)

* (1) Enquête nationale Obépi, 2012 (2) Maladies chroniques, dossier coordonné par Serge Briançon, Geniève Guérin et Brigitte Sandrine-Berthoon-adsp n°72 septembre 2010

Renseignements auprès de Nathalie Feuillâtre par téléphone au 02 54 70 59 46 ou par mail à : nathalie.feuellatre@murec.fr

Contact presse :

Julien THAVAUD - 02 54 70 59 80 - julien.thavaud@murec.fr

Stéphane FRADET - 02 54 70 59 49 - 07 86 41 73 37 - stephane.fradet@murec.fr

Mutualité Française Centre-Val de Loire - 5 - 7 - 9 - Quai de la Saussaye - 41 000 Blois - www.centrevaleloire.mutualite.fr

