



« Balade Santé » de Bourges Huitième édition

La Délégation Départementale du Cher de la Mutualité Française Centre-Val de Loire organise, dans le cadre des journées du patrimoine, la 8^e édition de la Balade Santé, dimanche 24 septembre 2017, autour du lac du Val d'Auron et des marais.

Cet événement gratuit et ouvert à tous marcheurs, débutants ou confirmés, a pour objectif de valoriser et de promouvoir la pratique ou la reprise d'activités physiques et sportives à travers une randonnée pédestre et diverses autres activités physiques en musique. Les participants seront accueillis et pourront s'inscrire gratuitement à partir de 8 h 30, sur le parking Médiathèque, pour un départ à 9 h, quai Messire Jacques

Deux parcours de 5 ou 10 km seront proposés afin de découvrir ou de redécouvrir le lac du Val d'Auron et les marais à Bourges.

Des ateliers « sport et santé » animés par des professionnels seront proposés aux marcheurs tout au long du parcours afin de répondre à leurs besoins.

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

Avec la collaboration de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie du Cher (CPAM), de la Mutualité Sociale Agricole (MSA), ainsi que le soutien de nombreux partenaires (Ville de Bourges, Fédération Française de Randonnée, Harmonie mutuelle du Berry, MGC prévention, MGEFI, MGEN, Action de Dépistage Organisé des Cancers 18, EOVI-MCD mutuelle, MNT, Comité Départemental d'Education à la Santé, le Pôle nutrition, l'Association des diabétiques du Cher, Association pour la Réouverture du Canal de Berry, Éducation Physique et Gymnastique Volontaire, et la Fédération Française de Cardiologie), la Mutualité Française Centre-Val de Loire contribue ainsi à promouvoir la pratique d'une activité physique pour une meilleure santé au quotidien.

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.centrevaldeloire.mutualite.fr





Promouvoir une activité physique au quotidien pour une meilleure santé

Pour la huitième année consécutive, la Mutualité Française Centre-Val de Loire 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'activités physiques et sportives 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 est notamment reconnue comme un facteur déterminant à la bonne santé physique et mentale de chaque individu quel que soit l'âge. L'Institut national de la santé et de la recherche médicale 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 XX^{ème} 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 successives : 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 :

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





A propos de la Mutualité Française Centre-Val de Loire

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-Val de Loire (MFCVL) a pour mission de représenter le mouvement mutualiste auprès des partenaires et des instances régionales de santé. Elle représente plus de 160 mutuelles, plus de 674 500 adhérents soit près de 1,3 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-Val de Loire 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-Val de Loire 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-Val de Loire 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 MFCVL. 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 MFCVL devient ainsi la première UR à obtenir un label qualité externe pour ses activités de prévention.



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

