

DOSSIER DE PRESSE

Mangez, Bougez : c'est facile !

Du 19 au 28 avril : 11 dates en région Paca pour faire le point sur son équilibre alimentaire et sa condition physique

Rencontre santé Nutrition
MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE !

Parcours prévention

Du 19 au 28 avril :
11 dates pour faire le point sur son équilibre alimentaire et sa condition physique

Retrouvez la rencontre santé près de chez vous sur le www.paca.mutualite.fr

Gratuit et Ouvert à tous
Inscription recommandée

Des conseils de professionnels pour :

- FAIRE le point sur vos habitudes alimentaires et votre pratique d'activité physique
- S'INFORMER et être conseillé
- TROUVER des solutions adaptées à votre santé et votre style de vie

#RDVnutrition

MUTUALITÉ FRANÇAISE
PROVINCE ALPES CÔTE D'AZUR
www.paca.mutualite.fr

MNAM
MUTUELLES NORD ALPES MONTAGNE

mgen

La santé c'est nous
Mutuelle de France 04-05

Caixa Compa, la Mémocratie
MUTUELLES DE FRANCE

Mutuelles de France

Photo : organisée par le comité de la Mutualité - Janvier 2014. Illustration graphique : Isabelle Sola - Designers

Contact Presse : Julie Ruiz – julie.ruiz@pacamutualite.fr ou tél. : 04 92 52 58 93

SOMMAIRE

Communiqué de presse

Etats des lieux : surpoids, obésité en France et en région Paca. Quelles conséquences sur la santé ?

Alimentation équilibrée de quoi parle-t-on ?

Activité physique et sport : y-a-t-il une différence ?

Descriptif des Rencontres Santé « Mangez Bougez : c'est facile ! »

Les dates à retenir et visuels

A propos de la Mutualité Française Paca



COMMUNIQUE DE PRESSE

NUTRITION, ACTIVITE PHYSIQUE : FAITES LE POINT SUR VOTRE SANTE ET VOTRE FORME

A partir du 19 avril, La Mutualité Française Paca propose 11 actions de prévention sur la nutrition et l'activité physique, intitulées « **Mangez, bougez, c'est facile !** ».

Cette programmation de la Mutualité Française sera présente sur toute la région Paca et sur tout le territoire national.

Ces actions de prévention sont proposées en structures de soins de 1er recours tels que les centres de santé mutualistes démontrant l'implication des Mutuelles dans le champ de la prévention santé.

L'objectif des actions de «Manger, bouger c'est facile », est de sensibiliser les participants sur l'importance d'une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité physique régulière. Elles sont animées

au travers d'outils interactifs et ludiques.

Au cours de ces journées, les participants peuvent faire le point sur leurs habitudes alimentaires et leur niveau d'activité physique. Ceci permet de

déceler d'éventuels problèmes et être orientés, si besoin, vers un

professionnel de santé (diététicien, médecin, associations sportives, etc...).

Ce dispositif s'inscrit dans la stratégie de prévention et de promotion de la santé 2016-2018 de la Mutualité Française. Autour de ce programme d'envergure (plusieurs centaines d'actions prévues en 2016 sur l'ensemble du territoire), c'est l'ensemble du mouvement mutualiste (les unions régionales de la Mutualité Française, les

Chiffres clés

- **55 %**. C'est la part de décès dus à une maladie cardiovasculaire (dont le risque augmente avec une mauvaise alimentation et une activité physique insuffisante).
- **Entre 600 000 et 700 000**. C'est le nombre de personnes qui seraient diabétiques sans le savoir en France.
- **1 personne sur 3** en manque d'activité physique
- **430 000 morts** dans le monde attribuables à la sédentarité

« Manger, bouger, c'est facile » en 11 dates

- **19 avril** : Avignon et Gap
- **21 avril** : Nice et Toulon
- **22 avril** : Ollioules
- **26 avril** : Briançon et Marseille
- **27 avril** : Digne-les-Bains et Marseille
- **28 avril** : Manosque et Nice

(Détail des lieux et contacts en fin de page)

mutuelles et aussi leurs établissements sanitaires et sociaux) qui se mobilise.

7 mutuelles gestionnaires de services de soins et d'accompagnement

mutualistes (SSAM) se sont inscrits dans cette action : la Mutualité Française Paca SSAM, la MGEN, MNAM œuvres Mut, Le Grand Conseil de la Mutualité et les

Mutuelles de France : 04-05, du Var et 06.

DES JOURNEES DE DEPISTAGES TOUT AU LONG DE L'ANNEE sur toute la région

Tout au long de l'année, la Mutualité Française Paca organise également des «Rencontres santé», sous forme de journées de dépistages multithématiques intitulés « Check'up Santé » : vision, audition, diabète,

alcool, tabac, tension artérielle, activité physique et alimentation, etc. Ces dernières, portées par les mutuelles, sont ouvertes à tous, adhérents comme non adhérents. Elles permettent aux participants de faire le

point avec un professionnel de la santé, de prévention ou du sport, et le cas échéant, d'être informés, conseillés ou orientés vers des solutions adaptées (ateliers, professionnels, associations, coaching par téléphone...).

ETAT DES LIEUX

Une alimentation équilibrée combinée à une activité physique régulière quotidienne contribue à préserver les bienfaits pour la santé physique (limitation de la prise de poids, renforcement du système cardiovasculaire, réduction du risque de cancer ...) et psychique (lutte contre le stress, l'anxiété, la dépression, ...).

Un mauvais équilibre alimentaire et le manque d'activité physique sont les principales causes de surpoids et d'obésité. Ces derniers ont un effet néfaste sur la santé et coûteraient cher à l'économie mondiale : diabète de type 2 (dans 80 % des cas, la maladie est associée à une obésité), hypertension artérielle, atteintes cardio-vasculaires, syndrome d'apnée du sommeil et autres maladies respiratoires, ainsi que des maladies articulaires telles que l'arthrose. L'obésité est aussi associée à un risque accru de certains cancers. Il faut également souligner le retentissement psychologique et social de la maladie, qui conduit de nombreux patients à s'exclure eux-mêmes de la sphère sociale.

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 (Enquête nationale ObEpi, 2012). **Il suffit pourtant de 30 minutes d'activité physique par jour pour limiter la survenue d'un grand nombre de maladies et de désagréments.**

Selon l'ORS Paca (enquête mai 2011), en Provence-Alpes-Côte d'Azur la situation de l'obésité chez l'adulte est plus faible qu'en France mais continue de croître. Comme partout dans le monde occidental, la prévalence de l'obésité dans la population adulte est en augmentation en région Paca et en France : selon les résultats des enquêtes Obépi, elle est passée de 6,8 % et 8,5 % en 1997 à 11,5 % et 14,5 % en 2009 chez les personnes âgées de 18 ans ou plus. Depuis le début des années 2000, elle augmente toutefois moins rapidement en Paca qu'en France.

Si la prévalence de l'obésité varie peu selon le sexe, celle du surpoids est beaucoup plus élevée chez les hommes : selon le Baromètre santé nutrition, en 2008, environ 40 % des hommes et 23 % des femmes de la région Paca étaient en surpoids (hors obésité), comme en France métropolitaine.

Chez les enfants, la prévalence du surpoids et de l'obésité est équivalente à la moyenne nationale, suivant la tendance à la stabilisation voire au recul observée en France. Diverses études, réalisées au niveau national et local chez des enfants d'âges différents, convergent dans le sens d'une stabilisation, voire même d'un recul de la prévalence du surpoids et de l'obésité chez les enfants depuis le début des années 2000, ce qui coïncide avec la mise en place du 1er Programme national nutrition santé (PNNS) en 2001. L'objectif du PNNS d'un arrêt de l'augmentation de la prévalence du surpoids et de l'obésité chez l'enfant semble ainsi atteint, en moyenne. **Cependant, d'importantes disparités entre catégories sociales persistent** (cf. infra). En 2005-2006, 12,5 % des enfants de 5-6 ans de la région Paca étaient en surpoids (obésité comprise) (12,1 % en France entière) et 2,5 % étaient obèses (3,1 % en France – selon les données de l'Enquête du cycle triennal auprès des élèves de grande section de maternelle). Ces prévalences étaient en recul par rapport à 1999-2000, comme en France.

Le surpoids et l'obésité apparaissent très tôt dans l'enfance : en Paca, en 2002-2003, la prévalence du surpoids chez des enfants âgés de 3,5-4,5 ans scolarisés dans les écoles maternelles de la région était de 8,2 % (hors obésité) et celle de l'obésité était de 2,1 % (enquête « Evalmater », coordonnée par l'ORS Paca(1)).

En France, comme dans la plupart des autres pays industrialisés, la prévalence de l'obésité est plus élevée dans les groupes socialement défavorisés, particulièrement chez les femmes et ce, quelle que soit la façon de mesurer la situation sociale (niveau de revenu, de diplôme, catégorie socioprofessionnelle). De plus, indépendamment des facteurs de risque individuels de l'obésité, le fait de résider dans un territoire marqué par une précarité socio-économique constitue aussi un facteur de risque d'obésité. Enfin, l'obésité est un facteur associé à une perte d'employabilité : les personnes avec une obésité perdent leur travail plus souvent que la population générale active et ont plus de difficultés à trouver ou retrouver du travail.

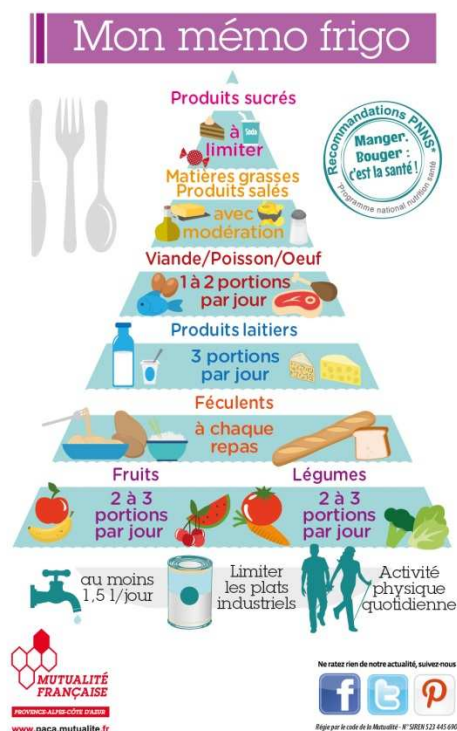
L'obésité suscite en effet parfois des réactions de stigmatisation et de discrimination pouvant limiter la progression sociale des individus qui en sont victimes. La région Paca n'échappe pas à ce constat : en 2008 par exemple, 45 % des personnes de 18 ans ou plus ayant un faible niveau de revenu étaient en surpoids (y compris obésité) contre 37 % de celles ayant un niveau de revenu intermédiaire et 31 % de celles ayant un niveau de revenu élevé² (Baromètre santé nutrition 2008).

Cette relation inverse entre le statut socio-économique et la prévalence de l'obésité existe dès l'enfance.

Dans la région Paca, ceci a également été constaté dans l'étude réalisée en 2002-2003 auprès d'enfants de 3,5-4,5 ans : la prévalence de l'obésité était significativement plus élevée chez les enfants dont le père était « ouvrier » ou appartenait à la catégorie « profession intermédiaire » par comparaison à ceux dont le père appartenait à la catégorie « cadres et professions intellectuelles supérieures » (environ 3 % contre 0,9 %).

ALIMENTATION EQUILBREE : DE QUOI PARLE-T-ON ?

Selon les recommandations du PNNS (programme national nutrition santé), elle consiste à manger de tout en quantité adaptée : 5 fruits et légumes par jour, des féculents à chaque repas, 3 produits laitiers par jour, de la viande au moins une fois par jour, limiter les produits gras, salés et sucrés et de



l'eau à volonté. (Cf. pyramide alimentaire ci-contre)

Respecter cet équilibre alimentaire apporte à l'organisme tous les éléments dont il a besoin et en quantité suffisante. A contrario, un déséquilibre alimentaire peut conduire à des pathologies comme de l'obésité, du diabète, des maladies cardiovasculaires, ou encore à du surpoids, des carences ou une dénutrition.

Pour notre santé, il faut aussi manger en variant les plaisirs ! En effet, aucun aliment n'apporte à lui tout seul, la juste dose de vitamines, minéraux ou de macronutriment. C'est pour cela qu'il est donc conseillé de varier les aliments d'un même groupe (protéines, glucides, lipides etc...) pour apporter le plus de nutriments différents, en quantité différente et avec des capacités d'absorption différentes.

ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORT : Y-A-T-IL UNE DIFFERENCE ?

La plupart des personnes font l'amalgame entre les deux pourtant entre activité physique et sport sont deux choses différentes !

Faire de l'activité physique, c'est tout simplement bouger ! On la définit comme tout mouvement entraînant une augmentation de la dépense énergétique supérieure à celle de repos !

Ranger un livre sur une étagère, monter des marches, aller au travail ou à l'école à pied, jardiner, faire le ménage c'est de l'activité physique !

Toutefois il existe plusieurs intensités dans l'activité physique. Quand le plan national nutrition santé préconise 30 minutes d'activité physique par jour, ce n'est pas à faible intensité !

Le sport quant à lui est une pratique encadrée qui se fait en club ou en salle de de gym, avec ou sans licence sportive. Par contre, si je fais du jogging dans un parc public, du jardinage, de la marche seul ou entre amis hors d'une pratique encadrée, je fais de l'activité physique. **Comme quoi, faire de l'activité physique peut parfois être plus intense que faire du sport !**

Selon les recommandations de l'OMS, pour améliorer l'endurance cardio-respiratoire, la forme musculaire et l'état osseux et réduire le risque de maladies non transmissibles et de dépression, il est recommandé pour un adulte en bonne santé, ce qui suit :

- **Au moins l'équivalent de 30 min. de marche rapide** (qui accélère sensiblement la fréquence cardiaque) par jour au moins 5 jours par semaine.

OU

- **Au moins l'équivalent de 25 minutes de course ou marche à vive allure** (ou toute autre forme d'exercice physique pendant laquelle le souffle se raccourcit et la fréquence cardiaque s'accélère considérablement) au moins 3 jours par semaine.

ET

- **Des exercices de renforcement musculaire** (travail contre résistance) au moins 2 jours par semaine.

DESCRIPTIF DES RENCONTRES SANTE « Mangez Bougez : c'est facile ! »

Un professionnel de la prévention et de la promotion de la santé de la Mutualité Française proposera aux participants de :

- **Faire le point sur leurs habitudes alimentaires et leur pratique d'activité physique** en s'appuyant sur des outils ludiques et interactifs (application sur tablette tactile),
- **Les informer et les conseiller sur l'alimentation et l'activité physique** grâce à des brochures d'information et en les invitant à se rendre sur le site d'information santé de la Mutualité Française : www.prioritesantemutualiste.fr
- **Les orienter vers des solutions locales adaptées à leur santé et à leur mode de vie** : associations sportives, ateliers, coaching téléphonique.

Cette Rencontre santé est gratuite et ouverte à toute personne de plus de 16 ans.

DES JOURNEES DE DEPISTAGES TOUT AU LONG DE L'ANNEE sur toute la région

Tout au long de l'année, la Mutualité Française Paca organise également des «Rencontres santé», sous forme de journées de dépistages multithématiques intitulés « Check'up Santé » : vision, audition, diabète, alcool, tabac, tension artérielle, activité physique et alimentation, etc. Ces dernières, portées par les mutuelles, sont ouvertes à tous, adhérents comme non adhérents. Elles permettent aux participants de faire le point avec un professionnel de la santé, de prévention ou du sport, et le cas échéant, d'être informés, conseillés ou orientés vers des solutions adaptées (ateliers, professionnels, associations, coaching par téléphone...).

DES DATES A RETENIR :

Dpt	Date	Heure	Lieu	Contact
04	27 avril	9 h - 12 h	Centre de santé dentaire mutualiste Bâtiment A, La Riviera 5 Avenue de Verdun 04000 Digne-les-Bains	Martine VINATIER 04 92 31 67 00 martine.vinatier@pacamutualite.fr
04	28 avril	9 h - 12 h	Centre de santé Parc de la Luquèce Avenue de Pierrevet 04100 Manosque	
05	19 avril	14 h - 18 h	Centre de santé dentaire mutualiste 148 Boulevard Georges Pompidou 05000 Gap	Julie RUIZ 04 92 52 58 93 julie.ruiz@pacamutualite.fr

05	26 avril	14 h - 18 h	Centre de santé dentaire mutualiste 18 Avenue Maurice Petsche 05100 Briançon	
06	21 avril	9 h - 12 h	Centre médical MGEN 17 rue Robert Latouche 06000 Nice	Henri DESCHAUX-BEAUME 04 93 82 88 50 henri.deschauxbeaume@pacamutualite.fr
06	28 avril	9 h - 12 h	Centre de Santé des Mutuelles de France Boulevard Pierre Sola 06300 Nice	
13	26 avril	14 h - 18 h	Centre de santé mutualiste La Feuilleraie 4 allée de la Feuilleraie 13004 Marseille	Fabrice BOUZON 04 13 10 22 90 fabrice.bouzon@pacamutualite.fr
13	27 avril	14 h - 18 h	Centre de santé mutualiste Paul Paret 3 Route de la Gavotte 13015 Marseille	
83	21 avril	8 h 30 – 13 h 30	Centre dentaire MNAM Œuvres Mut Rue Berrier Fontaine 83000 Toulon	Julie DESSIRIER 06 19 68 82 24 julie.dessirier@pacamutualite.fr
83	22 avril	9 h - 18 h	Centre de santé Mutuelle de France 203 chemin de Favayrolles 83190 Ollioules	
84	19 avril	14 h - 18 h	Centre dentaire Saint Charles 345 Rue Pierre Seghers 84000 Avignon	Catherine BELLOCCHI 04 90 14 47 22 catherine.bellocchi@pacamutualite.fr

Rencontre Santé Nutrition
MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE !

Parcours prévention

Du 19 au 28 avril :
11 dates pour faire le point sur son
équilibre alimentaire et sa condition
physique

Retrouvez la rencontre santé près
de chez vous sur le
www.paca.mutualite.fr

Gratuit et Ouvert à tous
Inscription recommandée

Des conseils de professionnels pour :

- **FAIRE** le point sur vos habitudes alimentaires et votre pratique d'activité physique
- **S'INFORMER** et être conseillé
- **TROUVER** des solutions adaptées à votre santé et votre style de vie

[f](#) [t](#) **#RDVnutrition**

MUTUALITÉ FRANÇAISE
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
www.paca.mutualite.fr

FNMF - organisme régi par le code de la Mutualité, Janvier 2016. Création graphique : Frédéric Bay - designer.