

Niort, le 7 avril 2015



## EN AVRIL, MANGEZ, BOUGEZ, C'EST FACILE !

« En avril, mangez, bougez, c'est facile ! » est une action de prévention de la Mutualité Française, déployée au sein d'établissements de soins de premier recours dans toute la France ; elle vise à sensibiliser la population sur la nutrition et le sport. En Charente, elle aura lieu le 22 avril à Soyaux (16).

### ***Adopter une alimentation équilibrée et pratiquer une activité physique***

Tout au long du mois d'avril et dans toute la France, la Mutualité Française propose à tous de participer à une action de prévention sur la nutrition. Ce programme, intitulé « En avril, mangez, bougez, c'est facile ! », permet de faire le point, avec un professionnel de la prévention, sur ses habitudes alimentaires et sa pratique d'activité physique, d'être informé, conseillé et orienté vers des solutions adaptées (associations sportives, ateliers sur la nutrition...).

### ***Le 22 avril : mangez, bougez c'est facile à Soyaux !***

Vous souhaitez tout savoir sur l'importance d'une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité physique ? Profitez de la présence de nos experts pour tester vos connaissances et obtenir des conseils personnalisés **le mercredi 22 avril 2015 au Centre Clinical de Soyaux (16)**.

Un stand d'information est ouvert au public toute la journée, de 9h30 à 12h et de 14h à 17h. Alors n'hésitez pas à prendre quelques instants pour préserver votre santé. Seulement une trentaine de minutes suffisent...

Des diététiciennes proposeront aux personnes qui le souhaitent de :

- Faire le point sur leurs habitudes alimentaires et leur pratique d'activité physique en s'appuyant sur un questionnaire.
- Les informer et les conseiller sur l'alimentation et l'activité physique en s'appuyant sur des brochures d'information et les invitant à se rendre sur le site d'information santé [www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)
- Les orienter vers des solutions locales adaptées (Rencontres santé, associations sportives, etc.).



### → Informations pratiques :

- Mercredi 22 avril 2015
- Centre Clinical (2 chemin de Frégeneuil 16800 Soyaux)
- Stand ouvert de 9h30 à 12h et de 14h à 17h
- Accès libre et gratuit
- Renseignements : Joëlle Rassat 06 76 52 72 81 / [jrassat@mfpc.fr](mailto:jrassat@mfpc.fr)

### **De la prévention pour devenir acteur de sa santé**

Le mouvement mutualiste est engagé nationalement dans le programme "En avril, mangez, bougez, c'est facile!". Celui-ci favorise la prévention dans les lieux de soins de premier recours, pour sensibiliser la population à mieux prendre en charge sa santé.

En organisant des actions de prévention et de promotion de la santé dans des structures d'exercice regroupé comme les centres, les maisons et les pôles de santé et les pharmacies, la Mutualité Française poursuit sa politique en faveur de l'accès aux soins de premier recours.

Autour de cette campagne nationale d'envergure (une centaine d'actions prévues), c'est l'ensemble du mouvement mutualiste (les unions régionales, les mutuelles mais aussi leurs établissements sanitaires et sociaux) qui se mobilise. La prévention sera par ailleurs le thème du prochain #RDVsolidaire, la web-série de la Mutualité Française.

### **La nutrition, un enjeu de santé publique**

Ce dispositif s'inscrit dans le cadre d'un programme de prévention et de promotion de la santé, initié par la Mutualité Française en 2013, mis en place dans les structures de soins de premier recours (pharmacies, centres et maisons de santé...). Il s'inscrit également dans le Programme National Nutrition Santé, lancé par le gouvernement, et répond à un véritable enjeu de santé publique. Rappelons qu'une mauvaise alimentation et une activité physique insuffisante augmentent le risque de nombreux cancers et maladies cardiovasculaires - qui représentent plus de 55 % des décès en France -, du diabète, de l'obésité et de l'ostéoporose....

#### **Contact Presse / Mutualité Française Poitou-Charentes :**

Marcia Régeard – 06 76 50 41 15 – [communication@mfpc.fr](mailto:communication@mfpc.fr)

#### **A propos de la Mutualité Française Poitou-Charentes :**

*Créée par les Mutuelles, la Mutualité Française Poitou-Charentes est un acteur de santé en région, qui agit en faveur de l'accès aux soins pour tous. Elle représente la Mutualité Française, coordonne et développe le mouvement mutualiste au niveau local et prolonge l'engagement social des mutuelles à travers trois périmètres d'actions : Pérenniser un modèle solidaire / Prévenir pour mieux vivre / Accompagner un réseau de santé pour tous.*

*Premier mouvement social du pays, la Mutualité Française fédère 95% des mutuelles santés en France. Au total, 38 millions de personnes - plus d'un Français sur deux - sont protégées par une mutuelle de la Mutualité Française.*

*Les mutuelles santé font partie de l'économie sociale et solidaire. Organismes à but non lucratif régis par le Code de la Mutualité, elles se distinguent fondamentalement des sociétés commerciales d'assurances par leurs valeurs et leurs principes : la solidarité, la liberté, la démocratie et la responsabilité.*