

Bouger, manger pour une meilleure santé



La Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté s'investit activement dans la promotion de la nutrition.

Elle met en œuvre des actions visant à sensibiliser le grand public à l'importance d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière pour maintenir une bonne santé.

Chiffres clés :

Une activité physique régulière permet :

Une diminution de 30%
du risque de maladies
cardiovasculaires

Une diminution de 24%
du risque de dépression

Source : ONAPS : Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité - 2023



Vos enjeux sont aussi les nôtres

Construire et déployer, en concertation et en partenariat avec les acteurs régionaux et locaux, un programme de prévention et promotion de la santé adapté aux besoins des populations des territoires à toutes les étapes de la vie.

Nos domaines d'expertise

→ Alimentation

Par son engagement dans le Plan National Nutrition Santé (PNNS), l'Union régionale investit la thématique de l'alimentation, facteur majeur de la prévention santé.

Enjeu Sensibiliser la population à une alimentation variée et équilibrée.

Bénéfices

- Maintien d'un **poids santé**
- **Réduction** des risques de maladies chroniques et de leurs conséquences
- Amélioration de la **qualité de vie au quotidien**

→ Activité physique

Nous sommes engagés dans la stratégie nationale sport santé, en s'impliquant dans les Conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie et en participant au Plan antichute des personnes âgées.

Enjeu Limiter les effets de la sédentarité et rendre la population plus active.



Bénéfices

- **Renforcement** du système immunitaire
- **Amélioration** du bien-être physique, mental et social
- Réduction du stress et **amélioration** de la qualité du sommeil

Mieux connaître la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

Acteur de référence en santé publique depuis 40 ans

123 mutuelles représentées | **299** services de soins et d'accompagnement
725 actions de prévention | **8860** bénéficiaires | **8/10** note de satisfaction des bénéficiaires

Notre pôle Prévention promotion de la santé est certifié ISO-9001 : v2015
Nos formations sont certifiées Qualiopi



Ils nous font confiance : Agence Régionale de Santé BFC, Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées, GIE IMPA.

• Votre contact privilégié

• **Agnès Mignotte**
Assistante du Pôle prévention promotion de la santé
03 80 50 87 94
• agnes.mignotte@bfc.mutualite.fr

• **Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté**
f t in y
• bourgognefranche.comte.mutualite.fr

