



Rennes, le 25 septembre 2012

Communiqué de presse

Nutrimut, redécouvrez le plaisir de manger !

De nombreuses personnes en surpoids tentent de maigrir en ayant recours à une succession de régimes parfois trop restrictifs. Généralement, ces tentatives se traduisent, dans un effet yoyo, par une reprise de poids dépassant parfois la perte réalisée.

C'est pourquoi, pour la 4^{ème} année consécutive sur Saint-Malo, la Mutualité Française Bretagne propose aux personnes en surpoids ou obèses, un programme d'accompagnement s'intitulant Nutrimut, en vue d'une perte de poids durable.

Ce programme se décline en 14 séances et permet aux personnes d'acquérir de nouvelles habitudes alimentaires qui peuvent s'élargir à l'ensemble de la famille.

Les séances, en groupe de 12 personnes, sont animées par une diététicienne, Isabelle Le Berre. Une psychologue, sur 3 séances, travaille sur l'image et l'estime de soi. Un animateur en activité physique adaptée propose des exercices accessibles à tous pour encourager la pratique régulière d'activité physique.

Enfin, un atelier cuisine est également proposé aux groupes, animé par 2 cuisiniers qui partageront leur savoir-faire et leur passion pour la cuisine.

Ce programme démarre en octobre mais nécessite un entretien au préalable avec la diététicienne.

Coût du programme : 250 € (plein tarif), 150 € (adhérent d'une mutuelle) et 50 € (bénéficiaire de la Couverture Maladie Universelle - CMU).

Renseignements ou inscriptions : Mutualité Française Bretagne, Sandrine GOIZET, chargée de prévention, tel : 02.99.67.88.06 - 06.85.03.23.65 ou sgoizet@bretagne.mutualite.fr

Mutualité Française Bretagne

20 square Louis et Maurice de Broglie - CS 74348 - 35043 Rennes cedex

Contact presse: Jérôme Blin, Chargé de communication à la Mutualité Française Bretagne
tel : 02.90.01.54.07/06.83.98.53.53 ou jblin@bretagne.mutualite.fr