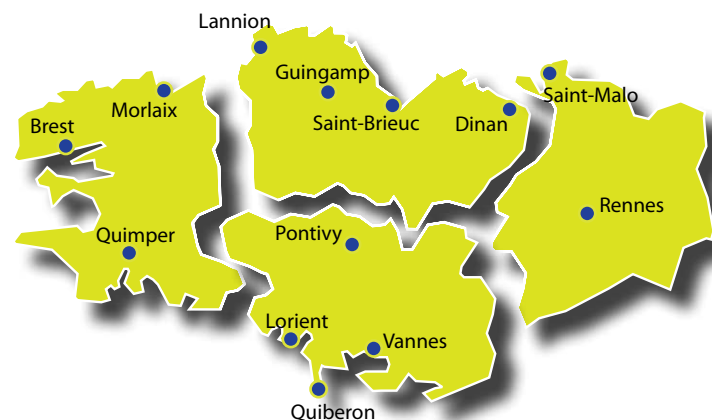


Les sites du programme régional



Le prochain programme près de chez vous

Un à deux groupes sont programmés sur chaque site tous les ans.
Pour en connaître le calendrier, contactez la chargée de prévention de votre département.
Les séances ont lieu principalement en soirée.

Le coût du programme*

- 250 € grand public
- 150 € adhérents mutualistes
- 50 € - bénéficiaires de la Couverture Maladie Universelle (CMU)
- bénéficiaires de l'Aide à la Complémentaire Santé (ACS)

*Possibilité de paiement en plusieurs fois



Renseignements et inscription

Contactez les chargées de prévention de la Mutualité Française Bretagne

Côtes d'Armor

Lydie Jéglot au 02 96 75 27 51
Courriel : ljeglot@bretagne.mutualite.fr

Finistère

Marion Laurent au 02 98 43 52 21
Courriel : mlaurent@bretagne.mutualite.fr

Ille-et-Vilaine

Sandrine Goizet au 02 90 01 54 01
Courriel : sgoizet@bretagne.mutualite.fr

Morbihan

Marine Le Grognec au 02 97 21 43 63
Courriel : mlegrogneec@bretagne.mutualite.fr

Tous les renseignements sur le site internet
de la Mutualité Française Bretagne



www.bretagne.mutualite.fr

www.prioritesantemutualiste.fr
ou téléphonez au :

3935

Service gratuit
+ prix appel



Vous invite
aux **Rencontres**
Santé



Vous êtes en surpoids ?
Vous souhaitez modifier vos habitudes alimentaires ?

Nutrimut

Le programme d'éducation nutritionnelle



vous est proposé par la
Mutualité Française Bretagne

Ce programme est conforme au référentiel du PNNS



Les principes

Nutrimut est un programme de prévention des maladies cardiovasculaires de la Mutualité Française Bretagne.

Nutrimut a pour objectif de permettre aux personnes présentant un surpoids d'acquérir de nouvelles habitudes alimentaires. Celles-ci peuvent être élargies à l'ensemble de la famille.

Nutrimut associe des démarches complémentaires à celle de l'équilibre alimentaire en vue d'une perte de poids durable : pratique sportive, relaxation, image de soi, image de son corps.



Les professionnels

- un(e) diététicien(ne) anime l'ensemble des séances.
- un(e) psychologue intervient pour vous soutenir et vous accompagner dans le changement.
- un(e) animateur(trice) cuisine partage avec vous son savoir faire.
- un(e) animateur(trice) en activité physique adaptée propose des exercices accessibles à tous pour encourager la pratique régulière d'activité physique.
- une chargée de prévention assure la coordination du programme.



L'avis de votre médecin traitant est important pour apprécier avec vous l'opportunité d'un tel engagement et suivre votre état de santé. Il pourra vous prescrire une prise de sang.

L'organisation pratique

- 16 séances de 1h30 :
 - 14 séances sur environ 6 mois dont :
 - 3 séances d'approche psychologique,
 - 2 séances d'activité physique adaptée,
 - 1 atelier cuisine.
 - 2 séances de suivi, à 3 mois et 6 mois.



Les conditions d'inscription

- Session ouverte aux personnes majeures dont l'Indice de Masse Corporelle (IMC) est supérieur à 27
 $IMC = \text{poids} / \text{taille}^2$ [exemple pour une personne d'1,60 m pour 72 kg : $IMC = 72 / (1,60)^2 = 28,13$]
 - Entretien préalable avec le (la) diététicien(ne)

La première séance est fixée dès qu'un groupe de 12 personnes est constitué