

DOSSIER
DE PRESSE

Alimentation et Activité Physique

Du 14 au 24 Mai



Agora de la santé 2024 : en route vers le mieux manger-bouger !

Organisée par l'ARS Corse avec plus de 40 partenaires (services de l'Etat, collectivités locales et Collectivité de Corse, Assurance Maladie, Mutualité Sociale Agricole, mutuelles de santé, établissements de santé, structures d'exercice coordonné, Université et CROUS de Corse, Parc Naturel Régional de Corse, chambre d'agriculture de Corse du Sud, associations et coopératives...), l'Agora de la santé 2024 vous proposera un riche programme : conférences, animations, tables rondes, projections débats, visites d'expériences, ateliers, initiations, ... animés et accompagnés par des professionnels de la santé et des acteurs qui s'impliquent au quotidien pour nous permettre de mieux manger et /ou de pratiquer une activité physique régulière : élus, producteurs, agronomes, chefs cuisiniers, pâtisseries, restaurateurs, techniciens, professionnels de l'éducation ou de la formation, médecins, infirmières, diététiciennes, kinésithérapeutes, ostéopathes, sages-femmes, puéricultrices, psychologues, sportifs ou anciens sportifs, éducateurs et coachs sportifs, animateurs, étudiants,...

Parrainée par Annabelle PAGANO PAOLI, diététicienne et Enduro(wo)man et Lambert SANTELLI, restaurateur et ultra-trailer recordman du GR20, notre Agora s'inscrit dans la grande cause nationale 2024 dont l'un des objectifs est d'inciter les français, à tous les âges et sur tous les territoires, à faire davantage d'activité physique et sportive avec l'ambition que chaque personne bouge au moins 30 minutes par jour. Des événements seront organisés partout sur le territoire avec deux temps forts :

- le 16 mai à Biguglia
- les 22 et 23 mai à Ajaccio

et dans tous les territoires de Corse du 14 au 24 mai



Agora

Nom féminin

L'agora était une place publique centrale dans les anciennes cités grecques, utilisée comme lieu de rassemblement pour des activités politiques, commerciales et sociales. C'était un espace ouvert où les citoyens se rencontraient pour discuter, échanger des idées, faire du commerce et participer à la vie civique de la cité.



Nos « parrain/marraine »

Alimentation et Activité Physique

Du 14 au 24 Mai



**ANNABELLE
PAGANO-PAOLI**

Qu'il est difficile de s'arrêter à un seul adjectif pour définir notre marraine de l'Agora 2024, Annabelle PAGANO-PAOLI ! Diététicienne et nutritionniste spécialisée dans la nutrition du sportif à Ajaccio, la jeune femme a bravé des épreuves de vie compliquées. Sa résilience et sa détermination lui ont notamment permis d'accomplir des exploits sportifs hors-normes. Elle le dit elle-même, "le sport m'a sauvée".

La Corse, est donc chanceuse de compter parmi les siens, ce bel exemple de femme qui prouve qu'à cœur vaillant rien d'impossible. Celle qui a débuté l'endurance il y a quatre ans, qui ne savait pas nager, est devenue la 13ème femme (et la première corse) à boucler l'été dernier un triathlon de l'extrême, l'EnduroMan. De Londres à Paris, 140 kilomètres de course (21h56), 33 kilomètres de nage (15h38) et 290 kilomètres de vélo (18h08).

Comme Lambert SANTELLI notre Parrain, qui de mieux placé qu'Annabelle Pagano-Paoli pour nous prouver qu'alimentation et activité physique sont parmi les meilleurs carburants pour réaliser l'impossible.

Restaurateur et Ultra-Trail runner reconnu, l'enfant de Lavatoghju n'est plus à présenter sur notre île.

Pour cette Agora de la Santé 2024, nous avons l'immense honneur d'avoir comme Parrain, Lambert SANTELLI, qui ne pouvait pas mieux incarner les valeurs de notre événement.

En 2011, Lambert décide de se mettre au footing pour perdre quelques kilos. Six mois après, une vraie transformation physique et sportive s'opère : en 2012, il boucle sa première course, les 21 km de la Via Romana à la sixième position. Depuis, ses victoires en Trail s'enchaînent avec, en 2021, la mythique traversée du GR20. Il boucle les 180 km en 30h35 mn. Alors, âgé de 34 ans, Lambert SANTELLI pulvérise le record détenu par les plus grands noms de l'Ultra-Trail mondial. De sa ferme-auberge balanine réputée pour sa cuisine locale et raffinée à ses records en Trail, alimentation saine et activité physique sont indéniablement ses maîtres mots.

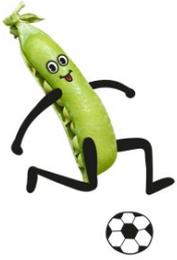
Alimentation et Activité Physique

Du 14 au 24 Mai



**LAMBERT
SANTELLI**

Activité physique & Alimentation : le duo gagnant !



Selon l'OMS, « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. La nutrition c'est l'apport alimentaire répondant aux besoins de l'organisme. Une bonne nutrition, c'est-à-dire un régime adapté et équilibré et la pratique régulière d'exercice physique, sont autant de gages de bonne santé. Une mauvaise nutrition peut entraîner un affaiblissement de l'immunité, une sensibilité accrue aux maladies, un retard de développement physique et mental. »

Ainsi, une alimentation saine et une activité physique régulière sont des piliers essentiels pour maintenir une bonne santé physique, psychique et favoriser le bien-être individuel, ce qui contribue à une bonne santé relationnelle. En plus de renforcer le système immunitaire et de prévenir les maladies, ces habitudes permettent d'améliorer l'humeur, de réduire le stress et de favoriser la confiance en soi.

En adoptant ces bonnes habitudes, les individus peuvent non seulement vivre plus longtemps, mais aussi profiter d'une **meilleure qualité de vie** et contribuer positivement à la société.

Ce qui est vrai pour des enfants et des adultes en bonne santé, est d'autant plus important pour des personnes en perte d'autonomie, en situation de handicap, les patients atteints de maladies chroniques, ou souffrant de douleurs chroniques.

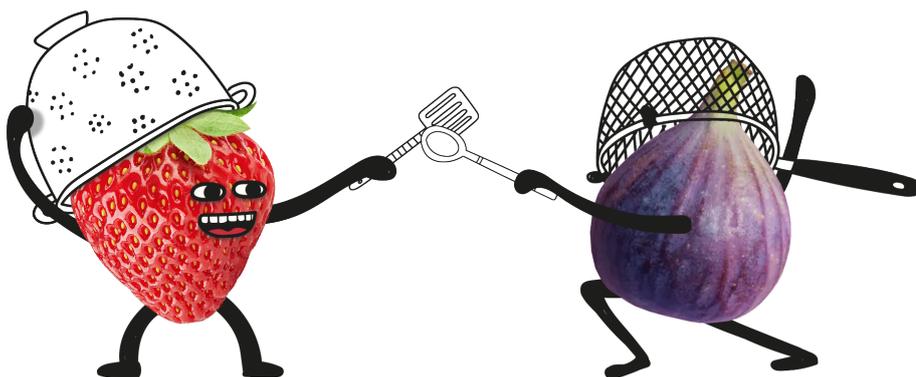
Une alimentation saine et une activité physique adaptée offrent de nombreux avantages:

- **Meilleure gestion des symptômes** : une alimentation équilibrée et une activité physique adaptée peuvent aider à atténuer les symptômes associés à certaines maladies chroniques, comme la fatigue, les douleurs articulaires, les difficultés de digestion, ...
- **Amélioration de la mobilité** : l'exercice physique régulier contribue à renforcer les muscles, améliorer la souplesse et favoriser la mobilité, ce qui est particulièrement important pour les personnes en situation de handicap ou les personnes âgées.
- **Contrôle de son poids** : une alimentation saine combinée à une activité physique appropriée aide à contrôler le poids corporel, ce qui est essentiel pour prévenir les complications de santé liées au surpoids, à l'obésité et maintenir une meilleure qualité de vie.
- **Renforcement du système immunitaire** : une alimentation variée, riche en nutriments et une activité physique régulière renforcent le système immunitaire, aidant ainsi les

individus à mieux lutter contre les infections et à récupérer plus rapidement des maladies.

- **Gestion du stress et de l'anxiété** : l'exercice physique est connu pour ses effets bénéfiques sur la santé mentale en réduisant le stress et l'anxiété, tandis qu'une alimentation équilibrée peut également jouer un rôle dans la régulation de l'humeur. Le sommeil s'en trouve amélioré.

En somme, une alimentation saine et une activité physique régulière et adaptée à son état de santé peuvent jouer **un rôle crucial dans la prévention et la gestion de certaines maladies** et dans l'amélioration de la qualité de vie des personnes, notamment celles en perte d'autonomie. Des conseils de professionnels, des ressources nombreuses (articles, livres, sites internet, applications smartphone, ...) peuvent nous aider à faire les bons choix pour nous et nos proches, pour aujourd'hui et demain.



Agir pour sa santé grâce à l'activité physique

L'année 2024 doit être un tournant historique pour faire plus que jamais de l'activité physique un atout pour répondre aux défis de la sédentarité et du bien-être, de l'émancipation et de l'inclusion, de la cohésion sociale et de l'éducation.

« Faire bouger les ados, ce n'est pas évident. Mais les encourager c'est important ! »

Les enfants et les adolescents ne bougent pas assez. Pourtant, l'activité physique est un facteur de protection de nombreuses maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, les cancers, le surpoids ou l'obésité. Chez les jeunes, cette pratique améliore leur capacité cardiorespiratoire, musculaire, leur santé métabolique et la santé de leurs os et les aide à maintenir un poids sain.

Selon les résultats de l'étude Esteban¹ parmi les enfants de 6-17 ans, seulement 50,7 % des garçons et 33,3 % des filles atteignaient la recommandation de l'OMS : pratiquer **au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour**.

On observe également une nette baisse de l'activité physique passé l'âge de 10 ans, davantage marquée chez les filles : sur la tranche d'âge 11-14 ans, 33,7% des adolescents et 20,2% des adolescentes atteignent cette recommandation.

Par ailleurs, la **proportion de jeunes passant 3 heures ou plus devant un écran chaque jour** atteignait 45% chez les 6-10 ans, 70 % chez les 11-14 ans, 71 % chez les filles et 87 % chez les garçons de 15-17 ans.

Ces tendances ont pu encore se dégrader avec les contraintes liées à la pandémie due au Covid-19 ces dernières années.

Inciter les français, à tous les âges et sur tous les territoires, à faire davantage d'activité physique avec l'ambition que chaque français en fasse au moins 30' quotidiennes, en ciblant spécifiquement les publics les plus éloignés de la pratique sportive, en particulier :

- Les femmes : les 2/3 des français les plus éloignés de la pratique sportive sont des femmes (INJEP 2020) ;
- Les seniors : aujourd'hui 35 % des seniors ne pratiquent pas d'activité physique et sportive (INJEP 2020). Alors que 23 % de la population française aura plus de 65 ans en 2030, rester actif au troisième âge est clé : 50% de la masse musculaire est perdue à 80 ans si on ne pratique pas d'activité physique et sportive dans les années précédentes ;
- Les étudiants : 40 % des étudiants ne pratiquent aucune activité physique (étude IGESR publiée en 2022) ;
- Les personnes en situation de handicap : 52 % n'ont pas d'activité physique et sportive régulière en 2023 (sur 12 millions).

¹ Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban 2014-2016) Volet Nutrition. Chapitre Activité physique et sédentarité. Saint Maurice : Santé publique France, Février 2020. 2e édition. 58 p.

En chiffres

En France,

- **37 %** des 6-10 ans et **73 %** des 11-17 ans **n'atteignent pas les standards d'activité physique** recommandés par l'Organisation Mondiale de la Santé.
- **40 %** des étudiants ne pratiquent **aucune activité physique** et sportive.
- En 25 ans, les enfants ont perdu **40 %** de leurs capacités cardio-vasculaires.
- **34 %** des enfants de 2 à 7 ans sont **en situation de surpoids** ou d'obésité. **50 %** des adultes sont **en surpoids** et, si on ne change rien, ce chiffre passera à **70 % en 2050**
- **1 jeune sur 2** déclare passer plus de **6h par jour devant les écrans**.
- **49 %** des jeunes de 6 à 17 ans font face à un **risque sanitaire très élevé**, avec **plus de 4h30 d'écran** ou moins de 20 minutes d'activité physique par jour.
- Mais les courbes peuvent vite s'inverser : après 6 semaines d'entraînement, les collégiens regagnent **5 %** de leurs capacités cardio- respiratoires.
- Les personnes qui ont une activité physique insuffisante ont un risque de décès majoré **de 20 à 30 %**.

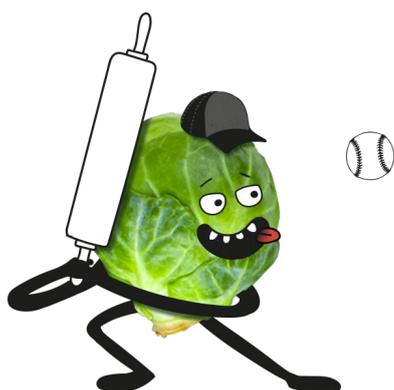
Nous avons les cartes en main !

La prévention par l'activité physique diminue :

- ✓ de **20 à 60 %** les risques d'**AVC**,
- ✓ de **45 %** les risques de **diabète** de type 2
- ✓ de **20 à 50 %** les risques de **cancer**.
- ✓ Elle réduit aussi le risque de récidives de l'ordre de 25 %.

Le sport, est un levier d'inclusion pour les personnes en situation de handicap :

- ✓ 12 millions de français sont en situation de handicap, dont près de 4 millions ont moins de 60 ans.
- ✓ 47 % seulement des personnes en situation de handicap pratiquent une activité sportive régulière alors que 70 % se disent intéressées par le sport.



Bouger 30 minutes par jour !



Pourquoi 30 minutes ?

À l'image des 5 fruits et légumes par jour, « 30 min » est un repère simple, accessible et fédérateur, qui peut trouver sa place dans tous nos quotidiens : 30 minutes d'activité physique quotidienne (60 minutes chez les enfants), 30 minutes pour combattre la sédentarité. 30 minutes pour être en meilleure santé. 30 minutes pour se sentir mieux, tout simplement.

- ▶ 30' d'activité physique par jour est la recommandation diffusée dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS) depuis 2002 ;
- ▶ 30' d'activité physique par jour est la norme fixée par l'OMS Europe dans sa stratégie sur l'activité physique pour 2016-2025 ;
- ▶ 30' d'activité physique modérée par jour réduit de 30 % les risques d'accident cardiovasculaire.



Une personne de 50 à 71 ans qui remplace une heure de temps assis par jour par une heure d'activité physique modérée à intense peut voir diminuer ses risques de mortalité de 58 % et même de 20 % avec une simple activité domestique, comme du ménage ou du jardinage, si elle est pratiquée quotidiennement !

Comment faire 30 minutes ?

Les journées de chacun sont complexes. Il est difficile de s'en extraire, et l'activité physique ne peut devenir un réflexe positif qu'à la condition qu'on y prenne du plaisir.

Ces 30 minutes, il ne s'agit donc pas nécessairement de les investir dans une pratique sportive de haut niveau, loin s'en faut ! L'essentiel est de **saisir chaque occasion de bouger plus**, avec si possible plus d'intensité que d'habitude en consacrant cette demi-heure à des activités adaptées à son rythme, à ses envies, à ses possibilités.

Pour faire 30 minutes d'activité physique et sportive par jour, je peux, par exemple :

- Privilégier la marche avec mon enfant pour éviter de prendre la poussette, en allant à l'école ou bien pour toute autre sortie en semaine et le dimanche.
- Proposer à mon ado' d'adhérer à un club ou une association, pour pratiquer, toute l'année, une activité physique qui lui plaise : danse, football, tennis, judo, ... et bénéficier du [Pass'Sport](#) si je suis éligible.
- M'inscrire dans l'association sportive de mon université ou de mon école, aller courir le dimanche ou bien pratiquer une activité physique à la maison en suivant une séance en vidéo.
- Faire une séance de yoga, de pilates, ou de renforcement musculaire dès que c'est possible dans la journée : avant ou après le travail, ou pendant la pause-déjeuner.
- Adopter un nouveau réflexe si je suis parfois en télétravail : passer mes appels téléphoniques debout pour limiter le temps en position assise.
- Prendre le temps, passé un certain âge, d'une balade en ville ou à la campagne, ou opter pour une solution intérieure (vélo d'appartement, élastiques, ...).
- Bouger, car c'est bénéfique pour mon corps et mon esprit, même à très faible intensité, si j'ai une activité physique particulièrement limitée.

Pour trouver le sport qui vous convient : www.sports.gouv.fr/faites-le-quiz



Bouger 30 minutes par jour, c'est simple, ça fait du bien, et ça peut tout changer !

Agir pour sa santé grâce à l'alimentation

La nutrition représente le premier facteur de risque de perte d'année de vie en bonne santé.

L'alimentation est un facteur de risque et de protection de nombreuses maladies

La nutrition représente le premier facteur de risque de perte d'années de vie en bonne santé, devant le tabac (12 %) et l'alcool (7 %)⁵.



28%
DES ADULTES
français âgés
de 18 à 54 ans
sont en surpoids et
15 % sont obèses ⁶.

MANGERBOUGER.FR



Même s'il n'a jamais été médicalement prouvé que certains aliments protègent de la survenue de maladies, plusieurs études scientifiques prouvent que les personnes ayant une alimentation saine et équilibrée sont moins atteintes par les maladies.

Nous pouvons réduire considérablement le risque de maladies grâce à nos comportements quotidiens et nos modes de vie.

Adopter une alimentation équilibrée au quotidien, pratiquer une activité physique régulière et surveiller son poids, c'est augmenter ses chances de conserver une bonne qualité de vie tout en réduisant les risques de développer un cancer.

En chiffres

En modifiant nos habitudes alimentaires et en faisant attention à notre poids, près de **38 000** nouveaux cas de cancers par an en France pourraient être évités¹.

En France,

18 639 nouveaux cas de cancers sont, tous les ans, imputables à la surcharge pondérale¹

19 000 nouveaux cas de cancers sont attribuables à une alimentation déséquilibrée en 2015 en France.

Près de la moitié des adultes et 17 % des enfants sont en surpoids ou obèses en France aujourd'hui, ce qui représente plus de 8 millions de personnes. Elle est un facteur de risque majeur pour les pathologies les plus fréquentes (maladies cardio-vasculaires, diabète de type 2, etc.). Les conséquences psychologiques et sociales, comme la mésestime de soi, la dépression, la stigmatisation, sont conséquentes et délétères

Un **IMC normal** est compris entre **18,5 et 25**. Au-dessus de 25, la personne est en surpoids. À partir de 30, elle est médicalement obèse.

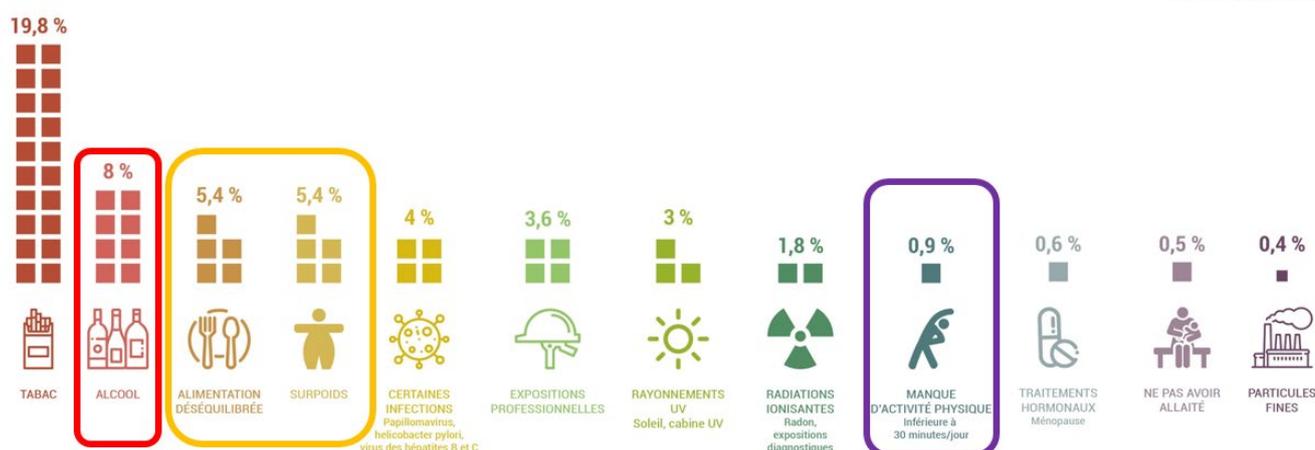
La part de cancers d'origine génétique est de moins de 10 %, alors que **40 %** des cancers détectés chaque année pourraient être évités en changeant nos habitudes de vie.

Les comportements sédentaires ont fortement augmenté ces dix dernières années. La consommation de sel, après avoir diminué au début des années 2000, stagne à un niveau beaucoup trop élevé, celle de sucre est trop importante tandis que la consommation de fruits et légumes et de fibres est beaucoup trop faible.

Proportion des cancers liés aux principaux facteurs de risque

On peut prévenir 40 % des cas de cancers (142 000/an) grâce à des changements de comportements et des modes de vie

(Source : CIRC / INCa 2018)



¹ Source Centre international de recherche sur le cancer (CIRC)

Je protège ma santé

Bien manger signifie consommer de tout, en quantités raisonnables. Concrètement, il est recommandé de privilégier les aliments d'origine végétale et de limiter la consommation de « fast-food », de produits transformés sucrés, gras ou salés comme les confiseries, les sodas, les gâteaux apéritifs, etc. Mais aussi de limiter la consommation de viandes rouges (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) et de charcuterie.

Il n'existe pas d'aliment « miracle » mais certains ont démontré leur rôle protecteur pour notre santé. C'est le cas des aliments d'origine végétale riches en fibres alimentaires (céréales complètes, légumes secs, fruits et légumes), qui contribuent à réduire le risque de cancer colorectal et de surpoids. Les fruits et légumes, grâce aux fibres, aux antioxydants, aux vitamines et aux minéraux qu'ils contiennent, préviennent les cancers aérodigestifs (poumon, cavité buccale, larynx et pharynx, œsophage, estomac et côlon-rectum). À l'inverse, d'autres aliments, consommés en excès, augmentent le risque de développer un cancer, comme l'alcool, la viande, ou encore la charcuterie.

Alimentation déséquilibrée et surpoids

Ils seraient chacun à l'origine de 19 000 nouveaux cas de cancer chaque année. L'Institut national du cancer (Inca) rappelle qu'il n'existe aucun aliment anticancer mais que les fibres sont des nutriments protecteurs. « *La consommation d'aliments riches en fibres est associée à une diminution du risque de cancer colorectal. Les fruits et légumes permettent de prévenir la survenue des cancers aérodigestifs dans leur ensemble (bouche, pharynx, larynx, nasopharynx, œsophage, poumon, estomac et côlon-rectum)* », précise l'institut anti-cancer. Les fibres contribuent aussi à diminuer le risque de surpoids. Pourtant, seuls 13 % des adultes consomment au moins 25 grammes de fibres par jour, la portion journalière recommandée. L'excès de viande rouge et de charcuterie augmente le risque de cancer colorectal. « *Près de 5 600 nouveaux cas de cancers du côlon et du rectum seraient attribuables à la consommation de viandes rouges et de charcuteries* ». Du côté des produits laitiers, en consommer moins de deux par jour contribuerait à près de 850 nouveaux cas de cancer colorectal par an.

La sédentarité

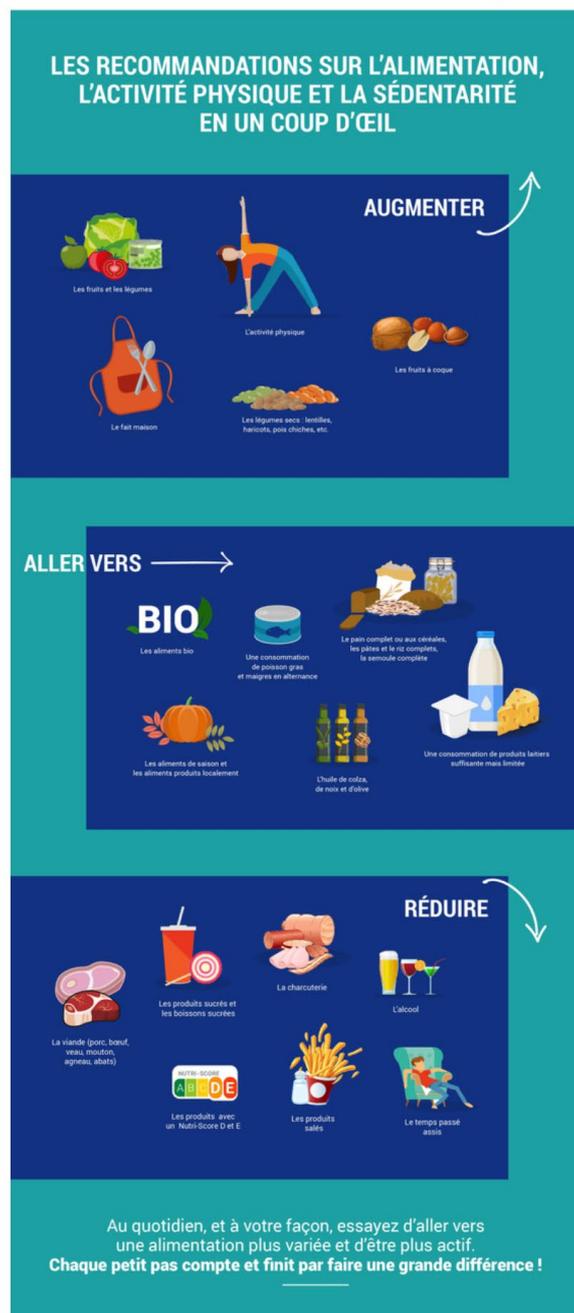
Elle serait responsable de 3 000 nouveaux cas de cancer par an, notamment des cancers du foie. La sédentarité, c'est le temps passé assis ou allongé, hors du temps de sommeil. Chez un adulte, passer plus de 8 heures par jour assis ou allongé accroît les risques pour la santé et notamment les risques de cancer. Il est recommandé de se déplacer et sortir de la posture assise dès que c'est possible (lors d'un appel téléphonique par exemple).

Des programmes structurants

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Lancé en 2001, le [Programme national nutrition santé \(PNNS\)](#) a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition comprenant l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité. Reconduit en 2006, 2011 et 2019, il s'appuie sur différentes études pour établir des objectifs en ciblant notamment la réduction des inégalités sociales dans ce domaine. Le PNNS 2019-2023 s'inscrit aussi dans le cadre global d'une contribution à l'atteinte des objectifs de développement durable. Il s'articule avec d'autres plans, programmes ou stratégies.

Il s'appuie sur des recommandations simples nous invitant à réduire certaines consommations, nous orienter davantage vers certains produits, et augmenter la consommation de certains ingrédients, le fait maison et l'activité physique régulière :



Le Programme National de l'Alimentation et de la Nutrition (PNAN)

Le [PNAN \(Programme national de l'alimentation et de la nutrition\)](#) fixe le cap de la politique de l'alimentation et de la nutrition du gouvernement. Au croisement de différentes politiques publiques relatives à la préservation de la santé, à l'environnement et à la transition agroécologique, le [Programme national pour l'alimentation \(PNA 3\)](#) est nécessairement complémentaire de nombreux autres plans. Il est plus spécifiquement articulé avec le [Programme national nutrition santé \(PNNS\)](#) qui fixe les objectifs, principes et orientations de la politique nutritionnelle.

Des appels à projets pour mieux coopérer

Depuis plusieurs années, l'Agence Régionale de la Santé de Corse, la Collectivité de Corse et la Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt (DRAAF) de Corse co construisent et financent un appel à projets annuel commun « Alimentation santé » pour faciliter la coopération entre acteurs dans la mise en œuvre d'actions s'inscrivant dans ces programmes structurants et convergents avec les stratégies et travaux de la Collectivité de Corse (Plan d'Aménagement et de Développement Durable de la Corse, Plan de lutte contre la précarité, rapport du CESEC sur l'autonomie alimentaire, ...).

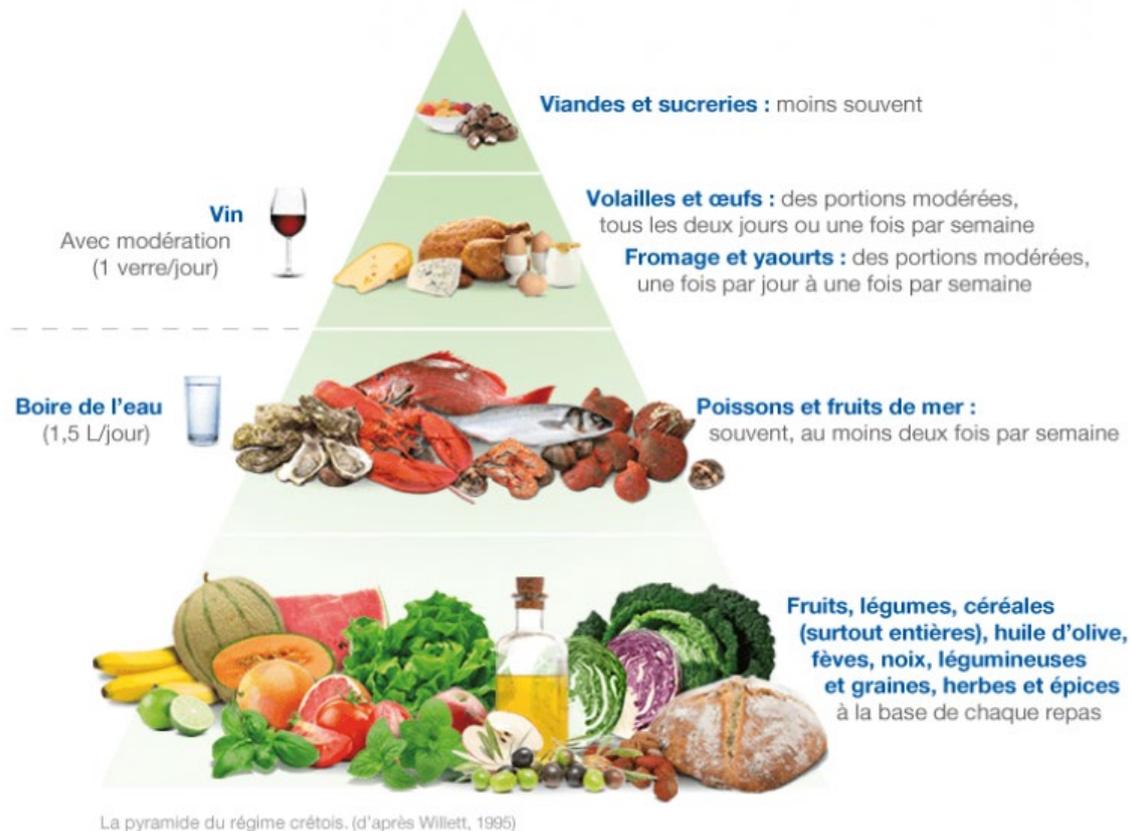
Dans le même esprit de cohérence et de mutualisation des compétences et moyens, l'ARS de Corse et la Délégation régionale académiques à la jeunesse, à l'engagement et aux sports (DRAJES) de Corse coopèrent dans le cadre d'un appel à projet « sport santé ».

Un mode de vie méditerranéen, corse ?

Existe-t-il une diète corse, déclinaison insulaire de la diète méditerranéenne dont les bienfaits pour notre santé ne sont plus à démontrer ? Différentes interventions au cours de cette Agora viendront alimenter nos réflexions sur l'existence, la persistance, les spécificités, ... d'un mode de vie contribuant à une longévité remarquable dans plusieurs régions de méditerranée notamment : les « zone bleues¹ ». Souvent réduite au « régime méditerranéen », les études insistent aussi sur les autres facteurs des modes de vie méditerranéens : certes la qualité des aliments est importante (voir infographie), mais les études soulignent aussi l'importance des autres composantes de ces modes de vie : l'activité physique bien sûr ; des relations sociales épanouissantes ; l'art de la sieste !

Portés par différents acteurs du monde agricole, des collectivités locales, l'université de Corse et des professionnels de la santé, différents travaux sont en cours en Corse pour nous aider à mieux comprendre et nous réapproprier ces éléments de tradition qui sont d'une modernité incroyable.

¹ Les « zones bleues » sont des zones géographiques dans lesquelles une forte concentration de personnes très âgées est constatée. Elles sont ainsi dénommées parce que l'universitaire italien Gianni PES et le démographe belge Michel POULAIN qui ont découvert en 2000, dans la province de Nuoro, en Sardaigne, la plus forte concentration au monde de centenaires alors connue ont dessiné sur une carte à l'encre bleue la zone regroupant les villages concernés qu'ils appelèrent alors simplement la « zone bleue ».



Quels produits en Corse² ?

En prenant en compte les produits de saison et en privilégiant les productions insulaires ...

Fruits et légumes : Agrumes, blette, poireau, courgette, aubergine, figue, nèfle, poire, arbose, pomme, jujube, grenade, kiwi, melon, pêche, cerise, pastèque, abricot, prune, fraise, raisin, nectarine, tomate, concombre, poivron, salade.

Céréales complètes et légumineuses : Châtaignes, pois chiches, fèves, lentilles, haricots secs, blé, pommes de terre.

Produits laitiers : Fromage et yaourt de brebis et de chèvre, brocciu.

Poissons et fruits de mer : Moules et huitres de Diana, rascasse, saupe, sabre argenté, poulpe, turbot, serliole, merlan, congre, violet, sèche, roussette, oblade, barracuda, mostelle, murène, liche, langouste, lotte, thon, mérrou, rouget, sardine, denti, saint pierre, corbe, chapon, loup.

Matières grasses : huile d'olive, de noisette.

Fruits à coque : Noix, noisettes, amandes.

Aromates : Nepita, romarin, oignon de Sisco, cunella, thym, laurier, serpolet, menthe, ail, basilic, persil

Privilégiez les **viande peu grasses** (cabri, veau sans gras, mignon de porc, volailles) et limitez les viandes rouge (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats). Préférer les viandes issus d'élevage en plein air intégral.

Sel et sucre : en petite quantité avec modération en privilégiant le miel AOP au sucre raffiné.

² D'après « Cibu Nostrum », projet pour la promotion des modes de vie méditerranéens (logo, livret, menus, émission radio) conçu et mis en œuvre par La Coopération Agricole Corse (Mélanie LORENZI, Nathalie COLLETTE) avec la contribution de Laetitia ANSALDI (diététicienne), Jean-Michel SORBA (INRAE de Corse).

L'impact de l'alimentation et de l'activité physique reconnu dans la prise en charge des maladies chroniques : 2 exemples concrets

Les Maisons Sport Santé



Les Maisons Sport Santé (MSS) ont pour but d'accueillir et d'orienter les personnes souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge, leur état de santé ou de fragilité.

L'enjeu principal des « Maisons Sport-Santé » est d'offrir à travers un programme éducatif, préventif, thérapeutique, une accessibilité plus importante à la pratique du sport, aux activités physiques générales (APS) (marche rapide, exercices de renforcement musculaire, etc.) ou adaptées (APA) aux limitations fonctionnelles et facteurs de risques individuels.

Ces espaces concilient lieu d'accueil, lieu d'orientation, lieu de formation, d'information et de pratique. Ils doivent permettre :

- D'amener un large public à faire un premier pas dans un programme d'activité physique ou à renouer durablement avec la pratique sportive, dans la perspective de pratiquer plus régulièrement et durablement
- De faciliter le recours à l'activité physique adaptée pour les personnes atteintes de maladie chronique
- De contribuer à assurer l'accompagnement des personnes atteintes d'Affection de Longue Durée (ALD) orientées par une prescription médicale de la part de leur médecin traitant.

Leurs missions :

- Sensibilisation, information, conseil auprès du public sur les bienfaits de l'activité physique et sportive,
- Informations sur les offres existantes,
- Accueil du public pour établir un programme sport santé personnalisé ou orientation vers la personne qualifiée pour l'élaboration du programme,
- Orientation vers les activités physiques adaptées aux besoins, et besoins spécifiques
- Construction d'un maillage territorial et déploiement avec les acteurs et mise en réseau.

À qui s'adressent les « Maisons Sport-Santé » ?

Les « Maisons Sport-Santé » sont ouvertes à tous les publics mais particulièrement aux :

- Personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué de sport ou n'en ont pas fait depuis longtemps et veulent se remettre à l'activité physique avec un accompagnement à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge ;
- Personnes orientées par le 1er recours (médecins traitant, infirmiers, kinés...) avec ou sans ordonnance médicale ;

- Personnes souffrant d'affections de longue durée (ALD) à des fins de santé, de bien-être ainsi qu'à des fins thérapeutiques, quel que soit leur âge nécessitant une activité physique adaptée sécurisée par des professionnels formés et prescrite par un médecin ;
- Personnes souffrant de maladies chroniques pour lesquelles l'activité physique et sportive est recommandée.

Comment en bénéficier ?

Les usagers intéressés par la reprise d'une activité physique peuvent s'adresser directement aux Maisons Sport-Santé et à leurs antennes pour connaître les services qu'elles proposent, ou bien s'adresser à son médecin traitant.

En Corse, deux Maisons Sport Santé, labélisées par l'ARS et la DRAJES, sont implantées en Haute Corse et Corse du Sud :

- MSS 2B « Spaziu Sportu Salute Benista »: 83 cursu l'aeroportu 20 290 Lucciana
- MSS 2A « Valicelli » : centre de Valicelli 20117 Ocana

Les bienfaits des soins de supports après un cancer

Le traitement d'un cancer ne s'arrête pas aux traitements principaux que sont la chirurgie, la chimiothérapie et/ou la radiothérapie. **Bien manger, être soutenu psychologiquement et faire une activité physique adaptée font partie intégrante du parcours de soins global après le traitement d'un cancer.**

Ce dispositif inédit d'accompagnement s'inscrit dans la stratégie décennale de lutte contre le cancer 2021-2030 et concerne les patients atteints de cancer en ALD, jusqu'à 12 mois après la fin de leur traitement actif (chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie...) a pour objectif de réduire les risques de séquelles (douleur, fatigue, etc.) et d'améliorer votre qualité de vie.

Comment bénéficier de ces soins de supports ?

Au cours d'une consultation de suivi, votre médecin traitant, votre oncologue ou le pédiatre de votre enfant peut prescrire l'accès à un parcours de soins global après le traitement d'un cancer.

Ce parcours est totalement personnalisé selon vos besoins et co-construit avec vous. Il comprend dans un premier temps une évaluation et un bilan en Activité Physique Adaptée (APA) et/ou diététique et/ou psychologique et si besoin la programmation effective de consultations de diététique et/ou de suivi psychologique.

Ce bilan et ces consultations sont pris en charge dans le cadre d'un forfait maximum de 180 €/patient, sans reste à charge (à l'exception des séances d'Activité Physique Adaptée).

3 structures labélisées en Corse

A l'issue d'un appel à projets, l'ARS Corse a labellisé 3 structures pour proposer une offre de soins de support au plus proche des patients.

- La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) de Balagne : 07 56 36 35 44 [/secretariatcpts@gmail.com](mailto:secretariatcpts@gmail.com)
- Le comité départemental de la ligue contre le cancer de Haute-Corse : 04 95 31 42 90 [/cd20b@ligue-cancer.net](mailto:cd20b@ligue-cancer.net)
- Le comité départemental de la ligue contre le cancer de Corse du Sud : 04 95 21 46 04 [/cd20a@ligue-cancer.net](mailto:cd20a@ligue-cancer.net)

La dénutrition des personnes âgées : un mal invisible



La dénutrition chez les personnes âgées est souvent sous-estimée. Pourtant, les conséquences peuvent être graves. Cet état pathologique résultant d'un apport nutritionnel insuffisant peut entraîner une diminution de la fonction musculaire, une fragilité accrue, une altération des

fonctions cognitives, et augmenter le risque de maladies chroniques.

La dénutrition peut être causée par une combinaison de facteurs physiologiques, psychologiques, sociaux et environnementaux. Les problèmes dentaires, les difficultés de mastication, la diminution de l'appétit due à des changements hormonaux, la solitude, la pauvreté, les maladies chroniques et les médicaments sont autant de facteurs qui peuvent contribuer à la dénutrition.

Le repérage précoce de la dénutrition est crucial pour prévenir ses conséquences néfastes. Plusieurs signes peuvent alerter sur un état de dénutrition chez les personnes âgées : une perte de poids involontaire significative ; une diminution de l'appétit ; une fatigue persistante ; une faiblesse musculaire ; une diminution de la densité osseuse ; des problèmes de peau ; une dépression ; une altération cognitive.

Pour évaluer la dénutrition chez les personnes âgées, des outils de dépistage peuvent être utilisés. Une fois diagnostiquée, la prise en charge de la dénutrition nécessite une approche multidisciplinaire. Cela peut inclure des interventions diététiques pour augmenter l'apport nutritionnel, des modifications de l'environnement alimentaire pour faciliter l'accès à la nourriture, ainsi qu'un soutien psychologique et social pour améliorer le bien-être global.

Parallèlement à une bonne alimentation, il est important de maintenir ou de favoriser une activité physique régulière : marcher, jardiner, assurer certaines tâches ménagères... Ceci permettra le maintien de la tonicité musculaire, participera à réduire le risque de chute et favorisera ainsi l'autonomie.

Les activités intellectuelles et sociales ne doivent pas être négligées.

Pour agir contre ce mal invisible, la sensibilisation des professionnels de la santé, des aidants et des personnes âgées elles-mêmes est essentielle.

Informations et outils sur : <https://www.luttecontreladenutrition.fr/>

Passer à l'acte ? Passez à l'acte !

Malgré des messages simples, pour la plupart connus, et empreints de sagesse populaire véhiculés par nos parents ou grands-parents, certains freins persistent lorsqu'il s'agit de passer à l'acte. L'influence et le déséquilibre entre les messages de santé publique et la publicité commerciale, notamment en direction des plus jeunes ; des arbitrages budgétaires, en particulier pour les plus démunis sur une île où le taux de pauvreté est élevé ; les difficultés d'accès à des circuits vertueux d'approvisionnement et aux compétences pour nous accompagner dans ce mieux manger & bouger plus ; des freins cognitifs ; le regard de l'autre ; la facilité et la rapidité dans des emploi-du-temps denses ; les pertes de traditions, de savoir-faire ; ... sont autant de facteurs qui peuvent nous empêcher de faire les choix favorables à notre santé et celle de nos proches. Mieux les repérer et les comprendre, c'est être mieux armés pour les prendre en compte.

Sur une île où la culture et l'environnement tiennent une place particulière, et où l'autonomie est un sujet d'actualité, les travaux et pistes d'actions sur une plus grande autonomie alimentaire et des stratégies contribuant à une seule santé – humaine, animale, environnementale - viennent alimenter les réflexions de notre société au cours de cette Agora : orientations agricoles et rôle des institutions par l'aménagement des espaces ruraux et urbains ; modes d'approvisionnement et de mobilité ; dépendance vis-à-vis des transports carbonés (les bateaux pour nous nourrir ? des autos pour amener les enfants à l'école ?) ; intérêts et persistance de la diète méditerranéenne à la mode corse pour prévenir et / ou rétablir ; contribution à l'emploi insulaire et valorisation des compétences, des savoir-faire ; hypothèse d'un Riacquistu de notre alimentation ; la Corse peut-elle être qualifiée de « zone bleue » ? et d'ailleurs, qu'est-ce qu'une « zone bleue » ? ... Ces questions et de nombreuses réponses traverseront nos échanges au cours de votre Agora de la santé, cuvée 2024, à consommer et partager, sans modération !

Alimentation et Activité Physique

Du 14 au 24 Mai

PROGRAMME

Venez rencontrer nos intervenants...

“

« Repenser nos alimentations, c'est repenser nos sociétés. Car partager un repas et même faire ses courses sont des moyens de se relier aux autres. La façon de nous nourrir construit notre santé. Nos modes de production agricole façonnent nos paysages et définissent notre place dans la nature. »

Damien CONARÉ,

Secrétaire général de la Chaire UNESCO Alimentations du monde

« Le cerveau humain est une machine fantastique, capable de produire de l'intelligence, d'apprendre, de réaliser un nombre impressionnant d'opérations à la seconde, ... Alors comment se fait-il, qu'avec autant d'intelligence, nos décisions n'aillent pas toujours dans le sens de notre propre intérêt, de celui de notre société, de notre environnement, de notre planète ? »

Dr. Sandrine BELIER,

Docteur en Psychologie Cognitive, Directrice Associée, Coach et Cognitive Designer à Humans Matter, Vice-Présidente en charge de la Science à l'Université du Facteur Humain.

”



En route ...

vers le mieux manger - bouger !

Le camping-car MSA Services sera dans votre commune pour promouvoir une alimentation saine et une activité physique régulière :

- ☆ 14 Mai - **Piedicroce** - après-midi
- ☆ 15 Mai - **Vescovato** - de 10 à 16h
- ☆ 16 Mai - **Biguglia** - de 13 à 18h
Espace culturel Carlu Rocchi
- ☆ 17 Mai - **Bastia** - de 10 à 17h - *Lycée Jean Nicoli*
- ☆ 21 Mai - **Cozzano** - de 10 à 16h - *École & Mairie*
- ☆ 22 Mai - **Sartène** - de 10 à 17h - *Lycée agricole*
- ☆ 23 Mai - **Ajaccio** - de 12 à 15h
Parking de la plage du Ricantu

..... **14 MAI**

★ ZONZA

Tout public

de 9h à 14h (*Viseo*)

« Sport e Salute : simu pronti in Alta Rocca »

★ VILLE-DI-PIETRABUGNO

Ouvert aux agents de la CAB

de 12h15 à 13h15 (*Base Nautique Minelli*)

MUV'IN CAB : le projet Sport Santé Nutrition de la Communauté d'Agglomération de Bastia qui allie bien-être physique, mental et cohésion ! Venez faire du renforcement musculaire

..... **15 MAI**

★ AFA

Tout public

de 9h30 à 11h30 (*Place du village*)

La vitalité est une force !

Des exercices physiques ludiques et accessibles à tous

★ PROPRIANO

Public accueilli au CLSH et familles

de 10h à 12h (*ALSH*)

Ateliers et échanges autour de l'équilibre alimentaire

Suite

..... **15 MAI**

★ PORTO-VECCHIO

Tout public

de 9h30 à 12h30 (*L'Animu*)

« De la petite enfance aux séniors »

Tables rondes et visites

De 14h à 17h - (*Salle polyvalente*)

Ouvert aux enfants des centres sociaux et de la maison des ados (MDA)

«Mini S, entreprendre pour apprendre»

Bouger/manger par et pour les jeunes



★ MACINAGGIO

Tout public

de 10h à 14h (*Plage du Padulu*)

Activité physique adaptée pour tous (yoga) et ateliers diététiques et culinaires

★ LOZARI

Tout public

de 14h à 16h (*Terrain maraichage*)

Graines de maraîcher ! Atelier de plantation suivi d'un goûter avec les produits cueillis sur site

★ PRUNELLI DI FIUMORBU

Ouvert aux résidents de l'Ehpad et aux enfants de l'ALSH

à partir de 14h (*EHPAD A ziglia / ALSH*)

Campa bè tutti in seme (Bus Santé Social) : des ateliers intergénérationnels sur le bien manger-bouger, le renforcement des compétences psychosociales, la transmission culturelle, le yoga et le sport adapté.

★ VILLE-DI-PIETRABUGNO

Ouvert aux agents de la CAB

de 12h15 à 13h15 (*Base Nautique Minelli*)

MUV'IN CAB : projet Sport Santé Nutrition de la Communauté d'Agglomération de Bastia

Préparation physique générale

★ VESCOVATO

Ouvert aux U13 de l'AS Casinca

à partir de 14h (*Stade*)

Promotion des comportements positifs et de l'activité physique - Foot

Avec la participation de :

- Gilles CIONI - *Sporting Club de Bastia*



★ CARGÈSE

Tout public

de 9h à 17h (Rocca Marina CI-ORTF)

☆ Journée « Sport Alimentation : le duo gagnant ! »

9h Ouverture du site

9h30-11h Activité oxygénation et bien être

9h30-10h30 Breakfast healthy

9h30-10h30 Table ronde EVA CORSE

10h45-11h45 Table ronde ICOPE

12h15 Buffet healthy

14h-16h30 Dépistage ICOPE

14h-15h Conférence libérez-vous du tabac

14h-15h Table ronde la mémoire et vous

15h-16h30 Oxygénation marche et conférence

15h-16h On en finit avec les chutes

17h Clôture

Avec la participation de :

- Audrey ANTONINI - Secrétaire coordinatrice MSP Cargèse
- Danielle ANTONINI - Cardiologue
- Philippe CARLINI - Educateur sportif
- Johanna COTI - Infirmière
- Océane FOREST- Kinésithérapeute
- Emma FRAU - Psychologue
- Ornella LECA - Infirmière coordinatrice MSP Cargèse
- Julia LEMIGNON - Kinésithérapeute
- Dominique POGGI - Médecin généraliste et Président de la MSP Cargèse
- Catherine RAMAY - Tabacologue
- Frédérique VEIRY - Diététicienne
- Dominique ZAMPONI - Médecin au DAC

★ SARTÈNE

Public scolaire

de 8h30 à 11h30 (Ecole primaire)

«L'importance des fruits et légumes et de l'activité sportive» - Conférence et échanges

Tout public

14h30 - 17h (Salle de l'ancien tribunal)

«Le diabète, l'activité physique et l'éducation alimentaire»

★ FOLELLI

Bénéficiaires Croix Rouge

de 9h à 10h (Antenne de la Croix Rouge)

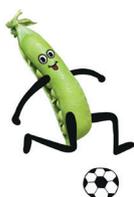
Activités physiques adaptées avec la Maison Sport Santé de Haute Corse et la Croix-Rouge

★ FURIANI

Ouvert aux agents de la CAB

de 17h15 à 18h15 (COSEC)

MUV'IN CAB : Projet Sport Santé Nutrition de la Communauté d'Agglomération de Bastia
Hand Ball / marche à pied



★ BIGUGLIA

Tout public

de 9h à 18h30 (Espace culturel Carlu Rocchi)

☆ « Manghjà Sanu è Movasi : prendre soin de sa santé physique et mentale »

9h Accueil de participants

9h30-9h45 pourquoi « mieux manger, mieux bouger » ?

9h45-10h40 : Comment mieux coopérer entre acteurs ?

2 appels à projets en exemples :

- «Alimentation santé» ARS CDC DRAAF
- «Sport santé» ARS DRAJES

11h-12h30 : table ronde

☆ « Comment accroître notre autonomie alimentaire ?
Le rôle des coopératives et des Projets Alimentaires Territoriaux (PAT) »

Avec la participation de :

- Sarah SLOUS, Responsable Relations Distribution et RHD, La Coopération Agricole
- Nathalie COLLETTE, Directrice La Coopération Agricole - Corse
- Edith MAYET, chargée de mission offre alimentaire, SRAL/DRAAF de Corse
- Mélanie LORENZI, Chargé de mission QHSE, La Coopération Agricole Corse
- Représentant TRANSGOURMET (A confirmer)
- Représentant SYSTEME U (A confirmer)
- Laure PRIEUR, Chargé de mission Communauté de Communes Fium'Orbu Castellu
- Magali MARTIN, Chargé de mission Communauté de Communes Cap Corse
- Paul-Jo CAITUCOLI, Chargé de mission PNR
- Représentant commune Biguglia (A confirmer)

12h30-14h Buffet - Inscription obligatoire



14h-16h Table ronde

« Comment prévenir un AVC ou un infarctus du myocarde ?
Les bienfaits de l'activité physique et d'une nutrition adaptée »

Avec la participation de :

- Dr Jérôme BERGE - Neuroradiologue
- Annabelle PAGANO - Diététicienne
- Dr MH PIETRI ZANI - Conseillère médicale ARS Corse
- Dr Antoine FAURE - Cardiologue - initiateur du programme EVA-CORSE
- Pr Gilles DHONNEUR - Anesthésiste-Réanimateur
- Dr Philippe RICCINI - Cardiologue
- Dr Paulina RODRIGUES-CUNHA - Neurologue
- Dr Basile KERLEROUX - Neuroradiologue

16h15-18h15 « Le Petit cabas »

Présentation de l'outil d'intervention à destination des professionnels permettant d'aborder l'alimentation et l'activité physique auprès des 6 - 11 ans

16h15-18h15 Atelier sur invitation et inscription

« En mouvement pour notre santé mentale ! »

Préparation des Semaines d'Information sur la Santé Mentale Journée organisée avec la Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt (DRAAF) de Corse, la Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports (DRAJES) de Corse, la Collectivité de Corse, la Coopération Agricole, Promotion Santé Corse, et le Centre Hospitalier de Bastia.

..... 17 MAI

★ SERRA DI FERRO

Écoles et familles

de 8h à 11h30 (École primaire - marché des producteurs «Spaziu paesanu»)

«Education alimentaire et nutritionnelle autour du régime méditerranéen»

★ PILA CANALE

Tout public

de 14h à 16h (salle municipale)

« Les maladies auto-immunes : l'activité physique et l'éducation alimentaire » - Conférence et échanges

★ PENTA DI CASINCA

Public scolaire

de 9h30 à 11h30 (École)

Initiation au yoga et à ses bienfaits

★ BASTIA

de 9h à 16h (IRA)

Journée « Pour une France en Forme ! »

Pour
une France
en forme

..... 18 MAI

★ SOLLACARO

Tout public

de 14 à 16h (Salle municipale)

Atelier : l'équilibre alimentaire



..... 20 MAI

★ GHISONACCIA

Bénéficiaires Croix Rouge

de 14h à 15h (Antenne de la croix rouge)

Activités physiques adaptées avec la Maison Sport Santé de Haute Corse et la Croix-Rouge.

..... 21 MAI

★ PLAINE DE PERI

Élèves et personnels AFPA

de 9h30 à 16h30 (AFPA Yolanda)

☆ CREATHON/HACKATHON

Repenser la communication par et pour les jeunes de 17 à 25 ans » - ateliers d'activité physique ; Design thinking.

☆ Les jeux olympiques de l'alimentation

Animation pour devenir un «Consomm'acteur» et fabriquer un smoothie à la force des jambes ! »

★ SISCO

Élèves, parents d'élèves et personnel scolaire

de 8h à 11h30 (École)

Les 5 sens en éveil : atelier sensoriel

★ CORTE

Etudiants et communauté sportive

de 9h30 à 16h (Université de Corse, salle DE01 de la Faculté de Droit et Science Politique)

☆ Manger corse en situation d'effort sportif ?

☆ Atelier sur les pratiques alimentaires des sportifs

☆ Présentation du Projet Alimentaire Territorial du Parc Naturel Régional de Corse

☆ Approvisionnement des refuges

☆ Production & commercialisation de la barre énergétique corse (Atelier de dégustation)

☆ Perspectives

★ FOLELLI

Collégiens

de 8h20 à 12h30 (Collège)

Les bienfaits du sport - débat avec le Club de judo de Lucciana

★ CERVIONE

Tout public

de 15h30 à 17h30 (Mairie)

«Favoriser l'autonomie et la qualité de vie des seniors »
Conférence



..... 22 MAI

★ GHISONACCIA

Tout public

de 15h30 à 17h30 (Salle des fêtes)

«Du panier à l'assiette - bien dans mes barquettes»
Conférence

★ CORTE

Etudiants et personnels de l'université

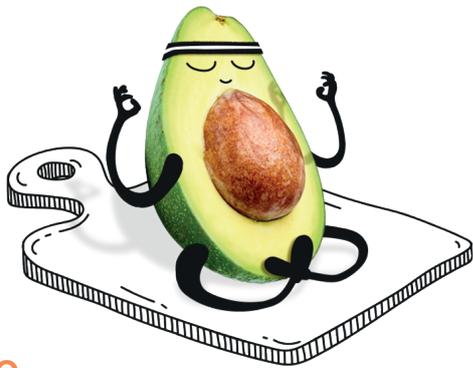
Journée entière

« Mieux manger - bouger à l'Université »

☆ de 10h à 18h (restaurant Universitaire Mariani)

L'importance du «bien manger» et les dangers de la sédentarité

☆ «Coaching Santé» à retrouver sur le campus tout au long de la journée



★ AJACCIO

Tout public

de 9h à 17h30 (Hôtel Campo Dell'Oro)

« MANGHJÀ SANU È MOVASI : changeons nos pratiques insulaires pour la santé planétaire »

9h : Accueil de participants

9h30-9h45 : pourquoi « mieux manger, mieux bouger » ?

9h45-10h45 : « Alimentation & activité physique, des co-bénéfices santé-environnement : une approche santé planétaire »

Avec la participation de :

- Sandrine BERTERREIX - Pharmacienne
- Loïc BLANCHET-MAZUEL - Médecin généraliste - Alliance Santé planétaire

11h-11h20 : « Vers l'autonomie alimentaire de la Corse : mobiliser conjointement une agriculture nourricière et des modèles de consommation plus méditerranéens »

Avec la participation de :

- François CASABIANCA, membre du Conseil Economique, Social, Environnemental et Culturel de Corse (CESEC)



11h20-11h40 « EVA Corse : un programme One Health ? »

Avec la participation de :

- Dr. Antoine FAURE, cardiologue SSR cardio Centre Hospitalier de BASTIA

11h50-12h « Les "zones bleues", un modèle pour la Corse ? L'instrumentation de la diète comme levier de santé publique »

Avec la participation de :

- Rafaël DIAZ-PERIS, doctorant en géographie, Université de Corse

12h-13h « Les valeurs de l'alimentation »

Avec la participation de :

- Damien CONARÉ, Secrétaire général de la Chaire UNESCO Alimentations du monde

13h-14h30 Buffet - Inscription obligatoire 

14h30-17h30

Tout public

Ateliers - sur inscription

Choisissez votre/vos atelier(s) lors de votre inscription

de 14h30 à 15h30

☆ Ateliers 1 - «Le local : une force ou un piège» ?

François CASABIANCA et Damien CONARÉ

☆ Ateliers 2- « Carboniq : Le jeu pour démystifier le sujet de l'empreinte carbone ! »

Loïc BLANCHET-MAZUEL et Sandrine BERTERREIX

☆ Ateliers 3 - « Expérience inductive : ce qui nous rapproche de la bonne santé / ce qui nous en éloigne ? »

Antoine FAURE et Rafaël DIAZ-PERIS

de 15h30 à 16h30

☆ Ateliers 4 - « Précarités alimentaires : vers de nouvelles formes de solidarités »

François CASABIANCA et Damien CONARÉ

☆ Atelier 5 - « Carboniq : Le jeu pour démystifier le sujet de l'empreinte carbone ! »

Loïc BLANCHET-MAZUEL et Sandrine BERTERREIX

☆ Ateliers 6 - « Expérience inductive : ce qui nous rapproche de la bonne santé / ce qui nous en éloigne ? »

Antoine FAURE et Rafaël DIAZ-PERIS

de 16h45 - 18h45

Tout public

Projection-débat : « De l'assiette à l'océan »

Et si notre alimentation pouvait sauver l'océan ?

- Documentaire de Malaury MORIN,
- Julien CHALLANDES - association BLUTOPIA

..... 23 MAI

★ AJACCIO

Tout public

de 8h30 à 19h30 (Hôtel Campo Dell'Oro et Plage du Ricantu)

« MANGHJÀ SANU È MOVASI : prévenir repérer, et agir ! »

8h30 : Accueil de participants

9h-9h15 : introduction & programme de la journée

9h15-9h30 : **Témoignages** : Annabelle PAGANO PAOLI, Emilie LABE, Lambert SANTELLI

9h30-10h

« **Prévalence et facteurs favorisants du surpoids et de l'obésité chez les jeunes de 6ème dans l'académie de Corse** » - Dr Chloé CASCALES.

10h-10h20

«**30 minutes d'activité physique quotidienne**» (30' APQ) : l'éducation nationale s'engage avec le mouvement sportif - Agnès RAYBAUD, *Inspectrice académique - inspectrice pédagogique régionale, doyenne du collège des IA-IPR.*

10h20-11h45

Pause active sur la plage du Ricantu :

☆ « **Le défi d'Emilie** » - conseil : prenez votre plus beau maillot de bain pour accompagner Emilie !

☆ Animations avec le **Camping-Car MSA Services**, **l'ASEPT**, le **CSJC**, Tous pour chacun, Mare Inseme

12h-13h

« **Freins et leviers : les biais cognitifs et notre capacité à agir** »

Dr. Sandrine BELIER, *Docteur en Psychologie Cognitive, Directrice Associée, Coach et Cognitive Designer à Humans Matter, Vice-Présidente en charge de la Science à l'Université du Facteur Humain.*

13h - 14h30 : **Buffet - Inscription obligatoire** 

de 14h30-17h30

Ateliers - Sur inscription

☆ Atelier 1 : « **Fresque du facteur humain** »

[12 participants]

☆ Atelier 2 : « **Prévention et dépistage précoce du surpoids et de l'obésité chez les jeunes** »

Sur invitation et inscription [15 participants]

☆ Atelier 3 : « **Sport & nutrition chez les jeunes** »

Sur invitation et inscription [15 participants]

de 17h30-17h45

Remise des prix CREATHON / HACKATHON

De 17h45-18h

« **En forme ! ... de synthèse** » - l'essentiel de la journée par la **Facilitation graphique**.

19h30

Ouvert à tous - Gratuit

Cinéma l'ELLIPSE - Ajaccio



«**Sugar Land**», documentaire de Damon Gameau

Projection débat avec l'association *Les diabétiques de Corse*



..... 24 MAI

★ CORTE

Tout public

de 9h à 17h

☆ **Village santé et prévention**

Une journée riche et un programme varié avec la participation du Professeur Fabrice BARLESI, directeur général de l'Institut Gustave Roussy et acteur majeur de la recherche sur les thérapies innovantes contre le cancer.

☆ « **Les jeux olympiques de l'alimentation** » : animation pour devenir un « Consomm'acteur » et fabriquer un smoothie à la force des jambes !

☆ **Rencontres, stands d'information, expositions animées, ateliers éducatifs et conférences thématiques.**

Quelques outils pour mieux manger et bouger davantage

Tous publics :

[Test de niveau d'activité physique et de sédentarité des adultes \(mangerbouger.fr\)](https://mangerbouger.fr)

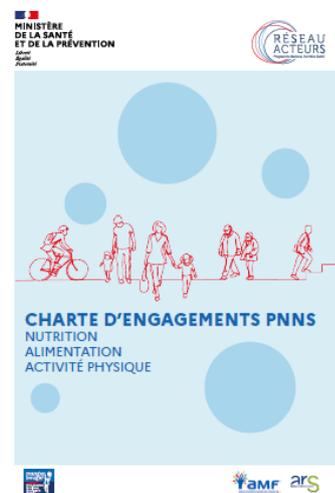
[Nutri-Score | Santé publique France \(santepubliquefrance.fr\)](https://santepubliquefrance.fr)

Professionnels, collectivités locales et entreprises :

[Guide EVALIN : Evaluation des interventions en nutrition - Evalin \(evaluation-nutrition.fr\)](https://evaluation-nutrition.fr)

[Charte d'engagement du PNNS \(sante.gouv.fr\)](https://sante.gouv.fr)

[Formations PNNS \(Cnam-ISTNA\)](https://www.cnam.fr)



Pour aller plus loin :

<https://www.mangerbouger.fr/>

MANGERBOUGER



Contacts presse :

- Corinne ORSONI
corinne.orsoni@ars.sante.fr - 04 95 51 99 32 / 06.75.40.54.07
- Anne RAIMOND
anne.raimond@ars.sante.fr - 04.95.51.99.35 - 06.75.40.54.07 -

