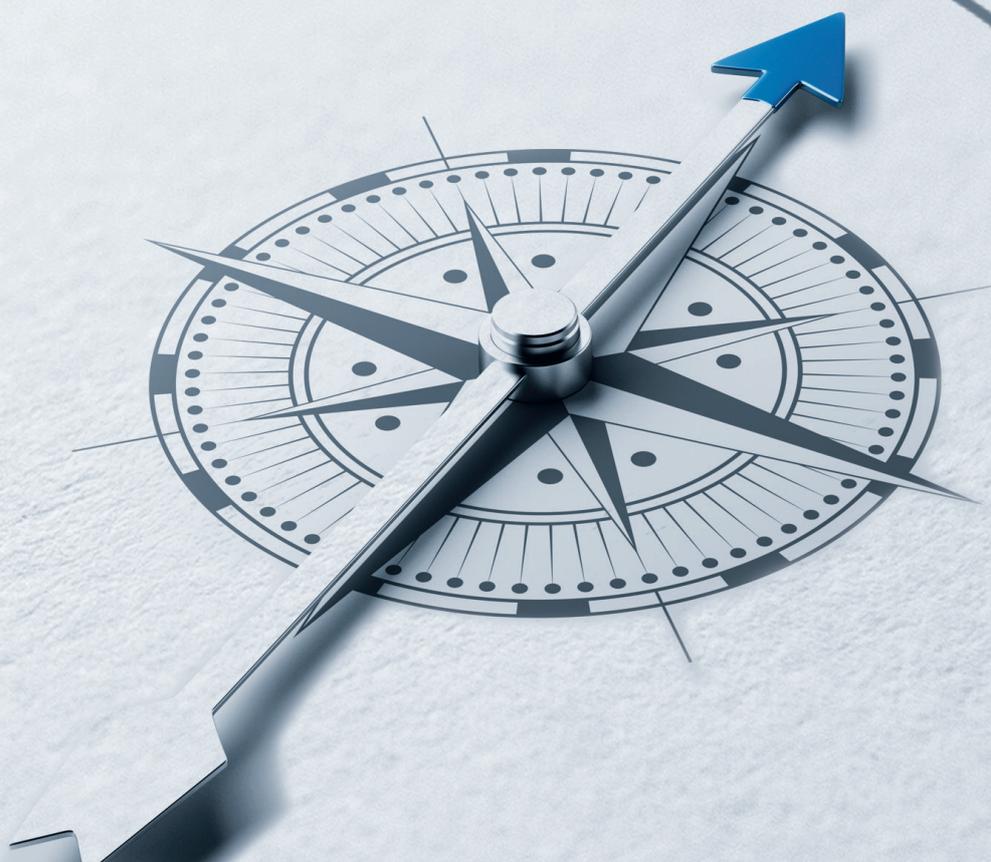


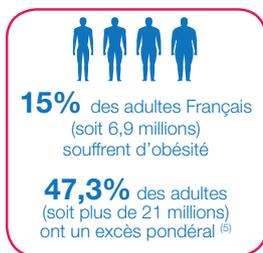
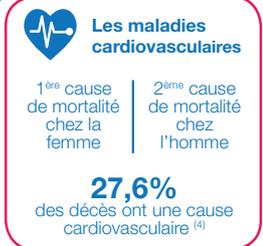
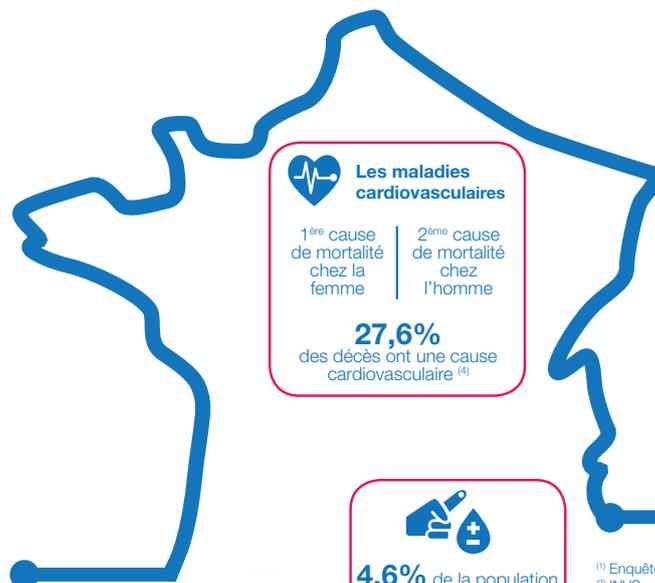
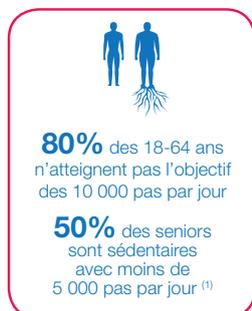
「 Agir ensemble  
en Prévention 」

SANTÉ



[www.mgc-prevention.fr](http://www.mgc-prevention.fr)

## Le contexte de santé



<sup>(1)</sup> Enquête Assureurs Prévention 2013  
<sup>(2)</sup> INVS  
<sup>(3)</sup> Institut Français des Seniors  
<sup>(4)</sup> Centre d'épidémiologie sur les causes médicales de décès  
<sup>(5)</sup> Enquête ObEpi - Roche 2012

## La Prévention santé, qu'est-ce que c'est ?

La prévention santé est l'ensemble des actions, attitudes et comportements visant à éviter la survenue des maladies ou traumatismes ou à maintenir et améliorer la santé.

Nos modes de vie (alimentation déséquilibrée, sédentarité...) sont à l'origine de nombreux troubles de la santé qui pourraient être évités : maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancers...

## Les bénéfices de la Prévention santé

- Pour les actifs,**
- ▀ Manger équilibré réduit significativement les risques de maladies (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancers...).
  - ▀ Pratiquer régulièrement une activité physique modérée ou intense diminue de 30% le risque de mortalité prématurée et améliore le bien-être émotionnel et physique, la qualité de vie et la perception de soi.
  - ▀ La prévention en Entreprise permet de valoriser son image et d'améliorer sa productivité.

- Bien vieillir, c'est augmenter sa durée de vie sans incapacité :**
- ▀ 97% des patients de plus de 60 ans hospitalisés pour traumatisme ou accident ont chuté à domicile. Faire de l'activité physique permet de garder l'équilibre, d'éviter les chutes, de maintenir l'ossature, la force musculaire et la capacité cardio-respiratoire.
  - ▀ À partir de 72 ans, les retraités sont touchés par des maladies, la solitude et une vie sociale réduite. Prévenir, c'est leur permettre de rester à domicile plus longtemps en bonne santé physique et cognitive.

# Nos actions de Prévention santé

## NUTRITION

### Pour mieux manger au quotidien

Action "**Mieux manger pour protéger sa santé**" déclinée pour les actifs et les retraités : conférences, rendez-vous individuels avec un professionnel de la nutrition, cycles de 8 ateliers nutrition en petits groupes, diffusion de supports de prévention.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

### Pour lutter contre la sédentarité

Programmes de remise en forme sur le lieu de travail : **Ré-Actif**, forums en entreprises et collectivités.

Programmes de remise en forme **Ré-Actif Senior**, adaptés à la condition physique de chacun.

Ces programmes sont animés par un licencié STAPS.

## MÉMOIRE

### Pour entretenir son capital cognitif

**Mémoires Actives** : un programme complet de stimulation cognitive destiné aux plus de 50 ans et animé par un psychologue.

## BUCCO-DENTAIRE

### Pour une bonne hygiène dentaire

**Action de formation** des professionnels des Établissements d'Accueil collectif du Jeune Enfant.

**Information et sensibilisation** des parents et jeunes enfants à une bonne hygiène bucco-dentaire.

Actions menées en collaboration avec un chirurgien-dentiste.

## LIEN SOCIAL

### Pour entretenir le lien social et lutter contre l'isolement

Accès à la plateforme de convivialité "**Du Soleil dans la Voix**".

## SITE INTERNET

- ✓ Plus de 2 000 articles santé : nutrition, activité physique, bien vieillir...
- ✓ 300 recettes équilibrées
- ✓ Des vidéos
- ✓ 40 000 visites par mois



[www.mgc-prevention.fr](http://www.mgc-prevention.fr)

## IMPRESSION À LA DEMANDE

Sur simple demande de votre part, MGC Prévention vous envoie des articles en ligne imprimés sous forme de livrets Haute Définition de 4, 6 ou 8 pages, prêts à diffuser.



## CONSEIL SANTÉ +

Nos spécialistes ingénieurs en alimentation et santé répondent aux questions nutrition en MOINS DE 24H.

Service gratuit accessible sur notre site internet page Conseil santé +.



# La Prévention santé pour tous

Pour promouvoir la santé et lutter contre les maladies chroniques sociétales, des Plans nationaux de santé publique sont conçus.

- Actuellement en vigueur :
- L'équilibre alimentaire (PNNS 3),
- La promotion de l'activité physique (Plan Obésité, PNNS 3),
- Le plan national Bien vieillir,
- La lutte contre la maladie d'Alzheimer (Plan Alzheimer),
- et les cancers (Plan Cancer).

## Nos partenaires



Le Groupe associatif Siel Bleu bénéficie d'un savoir-faire reconnu dans le domaine de l'Activité Physique Adaptée depuis 1997. Dans le cadre des actions MGC Prévention, des animateurs licenciés STAPS animent les programmes **Ré-Actif** et **Ré-Actif Senior**.



L'association "Du Soleil dans la Voix" propose une plateforme d'appels de convivialité qui apporte un soutien aux personnes seules ayant besoin d'un interlocuteur à qui se confier.

Animée par des bénévoles, encadrée par des professionnels, l'association s'adresse aux personnes qui connaissent un isolement et qui sont en recherche de convivialité. L'association rompt la solitude en maintenant le lien social nécessaire au bien-être.



Association reconnue d'utilité publique depuis 1977. Dans le cadre des actions MGC Prévention, des cardiologues animent des conférences en collectivités et en entreprises sur les risques cardiovasculaires.

## ACTEURS DE LA PRÉVENTION

Le Club Acteurs de la Prévention rassemble les acteurs privés et publics de la santé, les élus et les patients autour de la même ambition : faire de la prévention primaire une priorité de notre système de santé et une réalité quotidienne des Français.

MGC Prévention s'inscrit dans la démarche des plans nationaux de santé publique et met gratuitement à disposition des collectivités locales et des entreprises ses outils et ses actions de prévention et promotion de la santé au quotidien.

Sous certaines conditions, MGC Prévention peut réaliser des actions ou des dispositifs sur-mesure.



L'UFSBD (Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire), association loi de 1901, est l'organisme de la profession dentaire dont l'objet est de susciter, d'animer et de coordonner tous les efforts entrepris en faveur de la santé bucco-dentaire en France.



Fondation Nationale de Gérontologie

La Fondation Nationale de Gérontologie, reconnue d'utilité publique depuis 1967 a une mission générale de sensibilisation, d'information et de formation sur les questions soulevées par l'accroissement de la longévité sur le plan individuel et collectif. Dans le cadre des actions MGC Prévention, elle valide le programme **Mémoires Actives**.



La Fondation d'entreprise PiLeJe est une œuvre d'intérêt général à but non lucratif créée au printemps 2005.

Cette initiative est un engagement fort en faveur de l'éducation du grand public aux bonnes pratiques alimentaires. Depuis bientôt 10 ans, la Fondation PiLeJe a organisé plus de 650 événements dans toute la France avec des partenaires publics (mairies, écoles, ARS, CPAM...) et privés (entreprises, associations) et réuni près de 100 000 participants. Elle est pilotée par un conseil d'administration, présidé par le Dr Jean-Michel Lecerf (Institut Pasteur de Lille) et composé de personnalités de tous horizons (médecins, chercheurs, cuisiniers...).

MGC, membre du Club Acteurs de la Prévention, accompagne la mise en œuvre des propositions du Livre Blanc du Club sur le terrain, en soutenant la création de Clubs Acteurs de la Prévention en régions, pour faire émerger et soutenir des projets en adéquation avec les spécificités des territoires.

## PROGRAMMES DE PRÉVENTION

MGC Prévention propose des programmes pour permettre à chacun, actif comme retraité, d'être acteur de sa santé et de rester en bonne santé physique et cognitive.



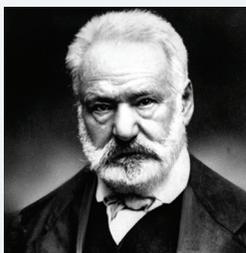
## BROCHURES THÉMATIQUES

MGC Prévention met gratuitement à disposition des entreprises et collectivités ses nombreuses brochures, sur simple demande.



## Retour aux sources Depuis 130 ans, la Solidarité...

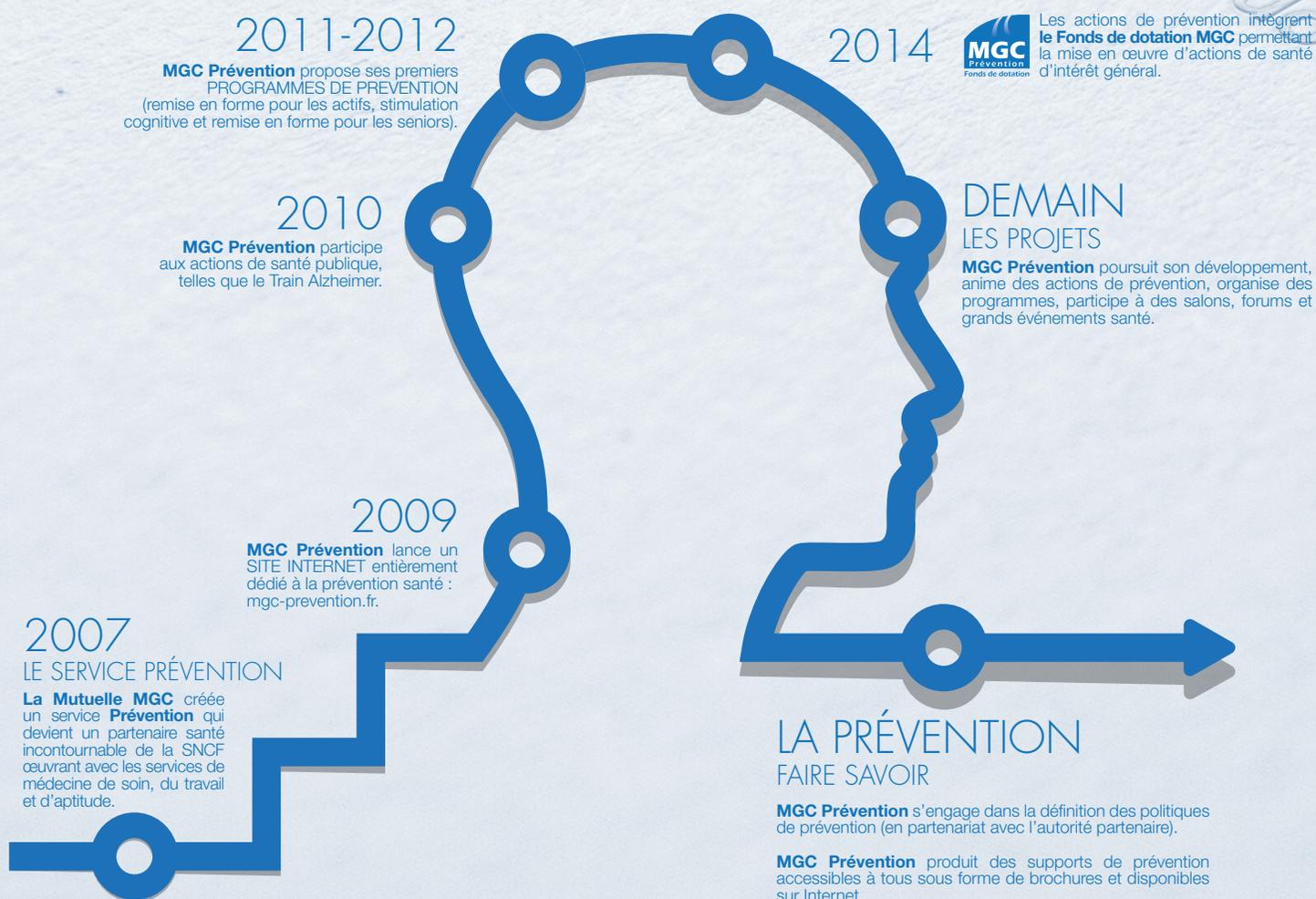
Fondée en 1883, avec le soutien de **Victor Hugo** qui en devient le **Président d'honneur**, la Protection Mutuelle des Agents des Chemins de Fer Français (PMC) a d'abord œuvré dans le **secteur sanitaire et social auprès des cheminots et leur famille**.



C'est en 1972, suite à la fusion de la PMC et de l'Association Fraternelle des Cheminots que **la Mutuelle Générale des Cheminots se lance sur le secteur de la complémentaire santé**.

Depuis, **MGC ne cesse de se transformer** pour toujours afficher un visage dynamique et déterminé au sein du monde de la protection sociale complémentaire.

## MGC Prévention, au cœur des actions santé depuis 2007





*Plus d'informations sur  
[mgc-prevention.fr](http://mgc-prevention.fr)*



[contact.prevention@m-g-c.com](mailto:contact.prevention@m-g-c.com)  
01 40 78 06 56

LE FONDS DE DOTATION DE LA MUTUELLE GENERALE DES CHEMINOTS (Fonds MGC)  
Régé par la loi n°2008-776 du 4 août 2008  
Déclaré à la Préfecture de Paris sous le numéro 20140013 (JO du 29/03/2014)  
Dont le siège est situé au 2/4 place de l'Abbé Georges Hénocque, 75013 Paris.