



Paris, le 4 octobre 2023

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### **Activ' et vous :** **La Mutualité Française et l'Assurance retraite offrent aux seniors un programme d'activités pour prendre soin d'eux**

La promotion de l'activité physique et d'une alimentation saine chez les plus de 60 ans est une ambition partagée par la Mutualité Française et l'Assurance retraite. De cet objectif commun est né le programme de prévention *Activ' et vous*, dont la première édition a eu lieu au printemps dernier et a réuni 1 179 participants. Avec 95% d'entre eux estimant le programme bénéfique, utile et motivant, l'initiative a rencontré son public. 77% des participants indiquent avoir intégré dans leur quotidien les conseils prodigués au cours du programme concernant l'activité physique, et 57% sur l'alimentation<sup>1</sup>. Fort de ce succès, une seconde édition est programmée pour l'automne 2023.

Travaillant chacune à promouvoir une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité physique adaptée à ses capacités, afin de favoriser un vieillissement actif en santé, la Mutualité Française et ses unions régionales, l'Assurance retraite et les Carsat ont coconstruit un programme de prévention complet en distanciel, facile à suivre et riche de bonnes pratiques à appliquer au quotidien.

Articulé autour de 13 séances d'une heure sur l'alimentation et l'activité physique (réveils musculaires, souplesse, travail de l'équilibre, endurance, repères pour équilibrer ses menus, etc.), *Activ' et vous* est animé par des diététiciens et des éducateurs sportifs de la Mutualité Française.

Pendant 2 mois, les seniors sont ainsi invités à participer, une à deux fois par semaine, à des ateliers ludiques et accessibles afin de renforcer leur pouvoir d'agir sur leur bien vieillir. *Activ' et vous* vise également à lutter contre les inégalités sociales de santé. Afin de réduire les effets de ces inégalités, les invitations sont prioritairement adressées aux retraités de l'assurance retraite âgés de 60 à 75 ans et disposant de revenus modestes, via une campagne d'emailing.

La deuxième édition se tiendra du 5 octobre au 5 décembre.

*« L'espérance de vie sans incapacité, soit le nombre d'années qu'une personne peut espérer vivre sans être limitée dans les activités de la vie quotidienne, est, aujourd'hui, de 67 ans pour les femmes, et 65,6 ans pour les hommes<sup>2</sup>. Repousser cet âge est possible si on diffuse une culture de prévention. Faire découvrir aux retraités la pratique d'une activité physique et d'une alimentation adaptée c'est leur permettre d'agir très directement sur leur bien vieillir et la consolidation de leurs capacités essentielles ; c'est prévenir plutôt que guérir ». Frédérique Garlaud, Directrice nationale de l'action sociale Caisse nationale de l'Assurance retraite*

<sup>1</sup> Enquête assurance retraite et Mutualité Française

<sup>2</sup> Etude sur l'espérance de vie sans incapacité (EVSI) en 2021, Drees, février 2023



« Notre état de santé ne dépend que de 15% à 20% de la qualité des soins que nous recevons. Notre forme physique et psychique est déterminée par de nombreux facteurs : l'alimentation, l'environnement, le logement, le travail et bien sûr nos comportements. Pour limiter l'incidence de ces déterminants, la prévention permet à tout un chacun de connaître les bons gestes à adopter pour vivre plus longtemps et en meilleure santé » souligne Eric Chenut, président de la Mutualité Française.

Ce partenariat s'inscrit dans les orientations stratégiques de prévention 2023-2026 de la Mutualité Française, premier acteur privé en prévention en France. La Mutualité Française a établi sa feuille de route pour « *vivre plus longtemps en meilleure santé* » autour des 4 thématiques de santé prioritaires : l'alimentation et l'activité physique, la santé mentale, la santé environnementale et la santé au travail, avec comme fil conducteur la lutte contre les inégalités de santé. » Téléchargez les [orientations stratégiques de prévention et de promotion de la santé de la Mutualité Française](#)

### **À propos de l'Assurance retraite**

L'Assurance retraite est le 1er régime de retraite français avec plus de 36 millions d'assurés. Elle verse la retraite de base des salariés du secteur privé, des travailleurs indépendants, des contractuels de droit public et des artistes-auteurs.

Au-delà du versement de la retraite, l'Assurance retraite accompagne aussi les retraités tout au long de leur vie en leur proposant :

- des informations, des conseils et des activités pour préserver son capital vie et autonomie (activité physique, alimentation, mémoire, etc.);
- des accompagnements sociaux, des aides et des services personnalisés pour vieillir chez soi en toute autonomie (aides à domicile, équipements du logement, téléassistance, portage de repas, déplacements accompagnés, etc...).

Plus d'informations sur [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr) et [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)

### **À propos de la Mutualité Française**

Acteur majeur de l'économie sociale et solidaire, la Mutualité Française, présidée par Eric Chenut, représente près de 500 mutuelles.

Nées de la volonté de femmes et d'hommes de se protéger solidairement des aléas de la vie, les mutuelles sont des sociétés de personnes à but non lucratif. Elles sont présidées par des militants mutualistes élus. Elles agissent pour la protection sociale de 35 millions de Français et promeuvent le droit de tous à la pleine santé en intervenant en complémentarité et en partenariat avec la Sécurité Sociale et en contribuant au service public de santé.

Les mutuelles, groupes et unions proposent des solutions dans trois domaines d'activités : complémentaire santé, prévoyance-dépendance et épargne-retraite. Avec plus de 2900 services de soins et d'accompagnement mutualistes, elles jouent un rôle majeur pour l'accès aux soins, dans les territoires, à un tarif maîtrisé. Elles sont aussi le 1<sup>er</sup> acteur privé de prévention en santé par les actions déployées sur l'ensemble du territoire.

Au quotidien, les membres de la Mutualité Française déclinent autour de trois territoires d'engagement - proximité, participation et innovation - sa raison d'être : "Se protéger mutuellement aujourd'hui pour, ensemble, construire les solidarités de demain".



Retrouvez nos actualités    

### **Contacts presse**

**Mutualité Française**

**Célia FAURE**

[Celia.faure@mutualite.fr](mailto:Celia.faure@mutualite.fr)

**06 13 55 26 81**

**Assurance retraite**

[presse@cnav.fr](mailto:presse@cnav.fr)