



**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Alimentation & Activité Physique
« Manghjà Sanu è Mòvasi »

Direction de la santé publique



L'opportunité & le calendrier



Exposition médiatique / JO 2024



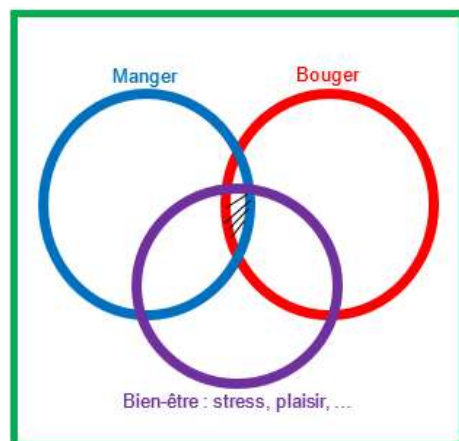
Le passage de la flamme
Olympique en Corse



Des événements
partout en Corse

14 au 24 mai 2024

Les fondamentaux



#MangerBouger
@santeprevention
@santepubliquefrance
@santepubliquefrance
@santepubliquefrance

Pour en savoir plus : mangerbouger.fr

Thématiques pour structurer le programme :

1. **Surpoids, obésité, maladies chroniques** : question sociétale ?
2. Tour de Corse des **actions et initiatives** !
3. **L'accès de tous** au mieux manger et à l'activité physique.
4. Un « *riacquistu* » de la **diète corse**, du mode de vie corse ?
5. La place de la **coopération** entre les acteurs dans le « Manghjà Sanu è mòvasi ».
6. Le rôle clé des **collectivités locales et acteurs de proximité** sur les territoires.
7. Quelle stratégie pour augmenter notre **autonomie alimentaire** ?
8. Un **label qualité** en Corse pour reconnaître et valoriser les pratiques vertueuses ?
9. La **formation** des acteurs
10. **eSanté** : des appli, sites et objets connectés pour mieux manger – bouger
11. Mieux manger – bouger pour sa **Santé mentale**
12. Mieux manger – bouger dans une approche **One Health – Santé planétaire**



Une démarche



- Près de 2 ans de préparation

- Plus de 40 professionnels et élus associés

- Un séminaire « évaluation » en février 2023



- Des événements & dynamiques alimentant nos réflexions :

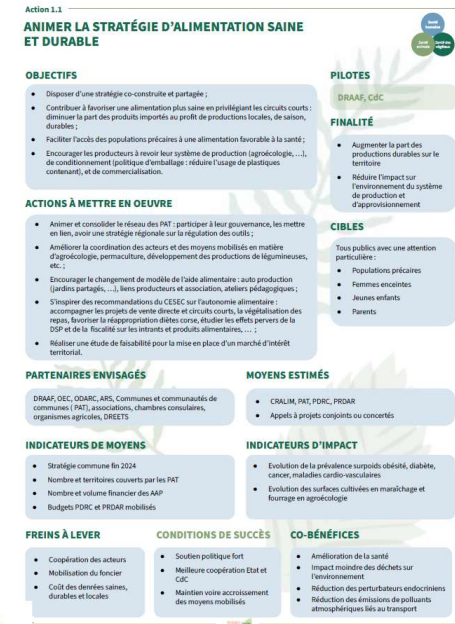
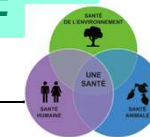
Appels à projets
En partenariat
ARS-CDC- DRAAF
ARS-DRAJES-
DREETS

+

**Séminaire
premier recours
et prévention
Corte 16/09/2023**

+

**Démarche
One Health,
PRSE**





Plus de 40 partenaires associés

Démocratie en santé

- CRSA
- France Assos Santé
- CESEC



Partenaires techniques

- Associations : Ligue contre le cancer, IREPS 
- URPS ML
- Maisons Sport Santé
- Mutualité Française
- Organisations agricoles 
- Diététiciennes, Educateurs APA

Partenaires institutionnels

- CDC : Sport & jeunesse, PPS & prévention
- Services de l'Etat : DREETS, DRAAF, Rectorat, DRAJES
- MSA, CPAM 
- ComCom, CCAS, ...



7 personnes

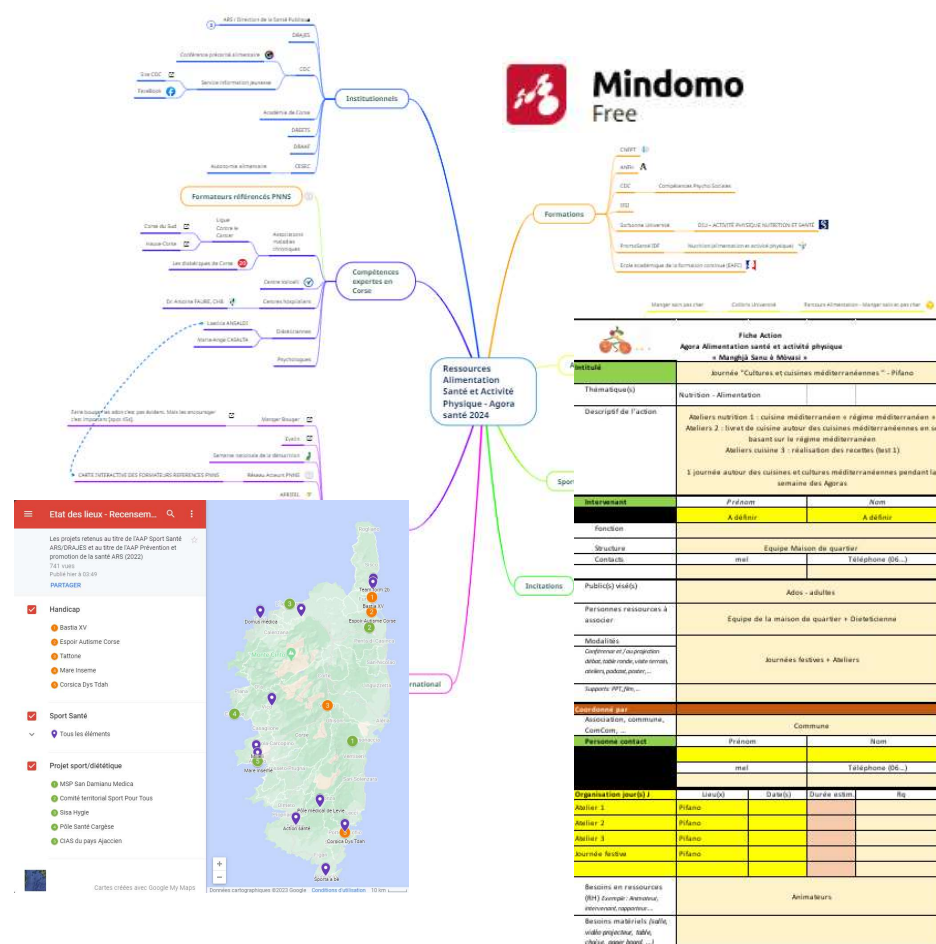
3 DSP

2 Communication

2 Directeurs
départementaux



Des outils

[illegible]

Une Marraine & un Parrain

Direction de la santé publique



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 traversé 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 136^{ème} 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.

Credit Photo : www.lavato.org

Alimentation et Activité Physique

Du 14 au 24 Mai



Lambert
Santelli

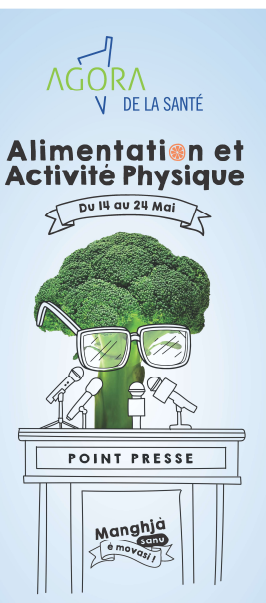


Restaurateur et Ultra-Trailier reconnu, l'enfant de Lavatoghja n'est plus à présenter sur notre île.

Pour cet 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 vie-tôires 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 bar-lainise réputée pour sa cuisine locale et raffinée à ses records en Trail, alimentation saine et activité physique sont indéniablement ses maîtres mots.

Credit Photo : www.lavato.org



Des sujets de santé & de société...

Direction de la santé publique

Conférences,
ateliers,
visites, ...

Pourquoi « mieux manger, mieux bouger » ?

Comment prévenir un AVC ou un infarctus ?



Les biais cognitifs et notre capacité

Comment mieux coopérer entre acteurs ?



EVA Corse : un programme One Health ?



Comment accroître notre autonomie alimentaire ?



Le local : une force ou un piège ?



Les valeurs de l'alimentation



Les cobénéfices santé-environnement : une approche santé planétaire

Et si notre alimentation pouvait sauver l'océan ?

Les "zones bleues"



Et des buffets en accords avec la thématique !

De belles rencontres ...

Direction de la santé publique

2024
AGORA
DE LA SANTÉ

ars
Agence Régionale de Santé
Corse

Alimentation et Activité Physique

Du 16 au 24 Mai



François CASABIANCA

CESEC

François Casabianca est titulaire du DIBAL, Doctorat National de Recherche pour l'Agriculture, l'Alimentation et l'Environnement où sa thèse de chercheur l'a conduit à assumer également des fonctions de directeur de l'unité de Corfu et de présidence du Centre du Centre.

Il est actuellement membre du CESEC, le Conseil Economique, Social, Environnemental et Culturel de Corse en tant que personnalité qualifiée, où il a été rapporteur du groupe de travail sur l'autonomie alimentaire de la Corse, rapport adopté à l'été 2023.

Manghja e movas!

2024
AGORA
DE LA SANTÉ

ars
Agence Régionale de Santé
Corse

Alimentation et Activité Physique

Du 16 au 24 Mai



Antoine FAURE

Cardiologue, praticien hospitalier au Centre Hospitalier de Bastia (CHB) depuis 2007.
Chef de service et promoteur du premier centre de rééducation cardiaque de Haute Corse depuis 2017.
Porteur du projet Evacore depuis 2021.
Responsable de l'unité de recherche clinique du CHB.
Membre du Groupe d'Intérêt et d'étude « TCC & Déclenchement climatique » au sein de l'association ATICE.

Manghja e movas!

2024
AGORA
DE LA SANTÉ

ars
Agence Régionale de Santé
Corse

Alimentation et Activité Physique

Du 16 au 24 Mai



Chloé CASALES

Chloé Casales est médecin généraliste, elle a effectué la majorité de son internat en Corse, notamment en cabinet de ville et dans le service de pédiatrie de l'Hôpital de Bastia.

Au cours de sa formation, elle a été particulièrement sensibilisée à la prévention et à la prise en charge de la surcharge pondérale chez les enfants et adolescents. Elle a décidé de réaliser sa thèse sur cette thématique, sous la direction du Dr Ferraro, médecin conseiller technique agrégé du MI le Recteur de l'Académie de Corse. Ce sont les résultats de cette thèse qui seront présentés au cours de l'intervention.

Elle œuvre actuellement en tant que médecin généraliste à Nîmes mais continue d'effectuer des remplacements en Corse de manière occasionnelle.

Manghja e movas!



2024
AGORA
DE LA SANTÉ

ars
Agence Régionale de Santé
Corse

Alimentation et Activité Physique

Du 16 au 24 Mai



Damien CONARÉ

Ingénieur agronome (ISTOM), Damien Conaré a collaboré à divers magazines de la presse agricole : Culture, Afrique, agriculture, Marchés tropicaux et méditerranéens, etc. Il a ensuite rejoint l'ONG Solagro (Solidarités agricoles et alimentaires) à Montpellier où il a assuré la rédaction en chef de la revue trimestrielle Courrier de la planète, traitant des enjeux globaux de développement, environnement et agriculture.

En 2011, il a été nommé secrétaire général de la Chaire UNESCO Alimentations du monde, hébergée par l'Institut Agro Montpellier, pour y développer des activités autour de trois grands axes : la formation, la coordination de programmes de recherche actuels (notamment sur la thématique de la durabilité des systèmes alimentaires urbains) et de la lutte contre la précarité alimentaire ; la diffusion des savoirs (conférences, séminaires, publications).

Manghja e movas!

2024
AGORA
DE LA SANTÉ

ars
Agence Régionale de Santé
Corse

Alimentation et Activité Physique

Du 16 au 24 Mai




**Sandrine Berterreix
Loïc Blanchet-Mazuel**

Sandrine BERTERREIX est pharmacienne de formation et s'occupe depuis plusieurs années à la maison. Elle s'est intéressée au lien entre santé, alimentation et bien-être et a commencé à travailler sur l'alimentation.

Elle est membre du comité de pilotage de l'Observatoire Santé Plantes et de l'observatoire plus particulièrement à la durabilité de l'alimentation.

Loïc Blanchet-Mazuel est médecin généraliste et spécialiste des alimentations végétales. Il est également formé en nutrition santé et en nutrition.

Il est membre de l'Alliance Santé Plantes et du groupe de travail « santé plantes » du collège de la médecine générale. Il s'intéresse tout particulièrement aux moyens de plus en plus efficaces pour rendre l'alimentation durable.

Manghja e movas!



Une mini expo

Direction de la santé publique

Manghja sanu à movasi ! dans une approche...

« De nombreux éléments plaident en faveur d'une réorientation des populations vers des alimentations saines majoritairement végétales »

L'alimentation en santé planétaire
Un puissant levier d'action

Loïc Blanchet-Mauzet à partir des travaux du groupe de travail « Santé planétaire » du Collège de la Médecine Générale (CMG).

1) UN CONTEXTE...
- Évolution inquiétante de plus en plus de santé globale de nos sociétés.
- Évolution inquiétante de plus en plus de santé globale de nos sociétés.
- Évolution inquiétante de plus en plus de santé globale de nos sociétés.

2) DES RECOMMANDATIONS...
- Réduire la consommation de viande.
- Augmenter la consommation de fruits et légumes.
- Réduire la consommation de produits transformés.

3) DES OUTILS...
- Les outils de mesure de la consommation alimentaire.
- Les outils de mesure de la consommation alimentaire.

4) DES ENJEUX...
- Les enjeux de la consommation alimentaire.
- Les enjeux de la consommation alimentaire.

CO-BÉNÉFICES
- Les bénéfices de la consommation alimentaire.
- Les bénéfices de la consommation alimentaire.

Rejoignez-nous !
- Rejoignez-nous !
- Rejoignez-nous !

Informations complémentaires et ressources
- Informations complémentaires et ressources.

AGORA DE LA SANTÉ

Manghja sanu à movasi !

ars

SUR LE BIEN-ÊTRE PHYSIQUE PAR :
Le maintien et/ou l'amélioration des fonctions motrices
Le maintien et/ou l'amélioration des capacités respiratoires
Le maintien et/ou l'amélioration cognitive

SUR LE BIEN-ÊTRE MENTAL EN :
Procurement du plaisir
Renforçant l'estime de soi
Diminuant le stress

SUR LE BIEN-ÊTRE SOCIAL EN :
Fréquentant de nouvelles personnes
Luttant contre l'isolement

Pyramide alimentaire

1 verre de vin pour les hommes et 1/2 verre de vin pour les femmes possible pendant le repas.

Produits industriels
Viande et poissons
Produits laitiers
Fruits (P, L, légumes) Céréales complètes
Produits de régions et de saison
Activité physique tous les jours

Manghja sanu à movasi ! dans une approche...

**pour être en bonne santé...
bougeons plus et mangeons mieux !**

Au quotidien, trouvez votre façon de vous faire plaisir tout en mangeant équilibré et en étant plus actif. Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence sur votre santé.

Réduisez le temps passé assis
Augmentez l'activité physique
Augmentez le fait maison
Fruits & légumes : au moins 5 par jour
Réduisez les produits et les boissons sucrés
Privilégiez les aliments complets (pain, pâtes, riz complet)
Le saviez-vous ?
Recommandations
Activité cardio-respiratoire : 30 min dynamiques par jour
Renforcement musculaire : 1 à 2 fois par semaine
Assouplissement : 2 à 3 fois par semaine
Marche, jardinage, travaux ménagers
Vélo, gymnastique, randonnée d'escaliers, port de courses
Étirements, yoga

Manghja sanu à movasi ! dans une approche...

Mangeons mieux, mangeons One Health afin que notre alimentation respecte notre corps et la planète

Au quotidien, trouvez votre façon de vous faire plaisir tout en mangeant équilibré et en étant plus actif. Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence sur votre santé !

Privilegiez une agriculture durable, sans pesticides
- Moins de cancers
- Moins de pathologies neurodégénératives
- Plus de biodiversité
- Plus de résilience face au réchauffement climatique
On évite les produits industriels, transformés
- Moins de graisses
- Moins de sucres
- Moins de colorants et de conservateurs
- Moins de déchets
- Moins d'emballages
- Moins de transports
Privilegiez des produits locaux, de saison et en vrac
- Moins d'expositions aux PFAS des emballages
- Plus d'économie circulaire
Les conséquences d'une mauvaise alimentation
- Obésité
- Diabète
- Cancers
- Maladies cardiovasculaires
- Maladies chroniques
- Dépression et anxiété
Le saviez-vous ?
Le microbiote intestinal (flore intestinale) est un acteur majeur de la santé, composé de 10 000 milliards de bactéries qui évoluent en communauté au sein du tube digestif. Il joue un rôle fondamental dans la digestion, la production de vitamines (K, B8...), il module les fonctions cérébrales (impact sur le stress), les fonctions immunitaires et il nous protège des bactéries et des virus extérieurs. Le choucrouter, c'est manger des fruits et des légumes !

Une communication dédiée

Direction de la santé publique



Productions audio-visuelles
I Kongoni !

53 000 vues I Kongoni



Moi j'ai un gros souci avec les fruits et les légumes...



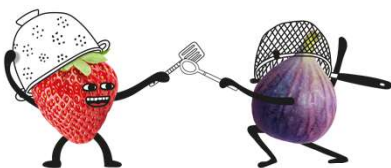
On va faire des plats préparés, nous mêmes !
Des produits locaux, de saison... comme elle.



Tous les fruits et légumes frais de mon jardin.



Regarde ! Le 16 à Biguglia. Les 22 et 23 à Ajaccio.
C'est un peu partout en Corse.



Je suis restaurateur et agriculteur.



Agence événementielle

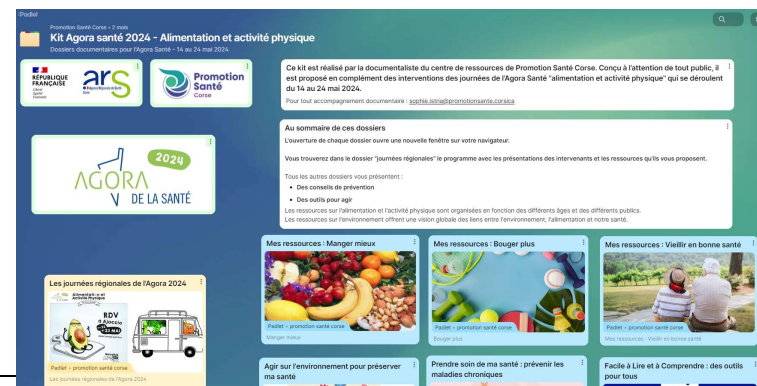


Des kits communication
personnalisables pour les
porteurs d'action



Un Padlet en ligne avec toutes les interventions et ressources

<https://padlet.com/PromotionSanteCorse/kit-agora-sant-2024-alimentation-et-activite-physique-wpqvuvvaje3ztghp>



21/08/2025

722 426 "impressions" sur un compte de réseau social

=> 112 812 personnes

12

Synthèse des journées régionales d'Ajaccio en facilitation graphique ...

Intitulé de la direction/service



21/08/2025

13