



COMMUNIQUE DE PRESSE  
25 novembre 2010

## Décembre 2010 : MAAF et MMA lancent le programme « Nutrition » pour leurs assurés

Une bonne alimentation peut contribuer à se protéger contre des maladies chroniques, participer à une bonne hygiène de vie et être ainsi source de bien-être.

En lançant le programme « Nutrition », MAAF et MMA apportent une réponse prévention et accompagnement à leurs assurés, et leur proposent d'apprendre à équilibrer leur alimentation et d'adopter les bons réflexes santé.

**Le principe : un programme complet en 7 étapes développé par Santéclair\* pour changer durablement ses habitudes et acquérir une hygiène de vie saine.**

**Par ailleurs, les assurés qui le désireraient peuvent poursuivre le programme avec des consultations personnalisées dispensées par un réseau national de diététicien(ne)s.**

### Le surpoids : une progression inquiétante en France, une préoccupation de santé publique

Environ une personne sur 10 est obèse en France, et presque 40 % de la population est en surpoids\*\*.

De nombreux Français ont tendance à faire des régimes mais n'en sortent pas forcément plus informés en matière de nutrition. Les régimes ne sont pas tous voués à l'échec mais il arrive que les personnes reprennent tout ou partie du poids perdu.

### Sondage MAAF - MMA-LH2\* sur les régimes alimentaires des Français Novembre 2010

- 35% des Français déclarent avoir déjà suivi un régime :
  - 45% des femmes ont déjà suivi un régime. Parmi elles : 60% ont déjà fait 2 régimes ou plus, et 21% 5 régimes ou plus.
  - 24% des hommes ont déjà suivi un régime.
- **12% des Français déclarent avoir déjà suivi un régime pour des raisons de santé** (par exemple : diabète, cholestérol, risques de santé liés à une surcharge pondérale...) soit plus d'un Français sur 10.
- **47% des personnes déclarent avoir réussi à perdre du poids durablement** à la suite de leur dernier régime. Cependant, 35% ont repris le poids perdu ou une partie, voire même plus que le poids perdu (13%).
- **A quel type d'aides les personnes ayant déjà suivi un régime font-elles appel en priorité?**

Première aide reconnue : elles se sont dirigées vers un personnel médical en faisant appel à leur médecin traitant pour 44%, et à un nutritionniste ou diététicien pour 36%.

  - 40% des femmes ayant suivi au moins un régime ont déjà fait appel à un nutritionniste ou diététicien.
  - Ces 2 premières aides citées sont loin devant toutes les autres : littérature spécialisée (25%), amis et famille (20%), compléments alimentaires ou substituts de repas (20%)...

- **Les raisons qui incitent les personnes à consulter un nutritionniste** sont multiples : elles estiment notamment que le nutritionniste ou le diététicien permet d'être davantage conseillé et aidé (54%), de bénéficier d'un suivi médical (53%) et personnalisé (50%), mais aussi augmente les chances de succès (46%). Il garantit un régime compatible avec son mode de vie, son capital génétique ou son parcours (48%).
- Les personnes n'ayant pas fait appel à un diététicien/nutritionniste jugent le recours à un professionnel inutile (41%) et jugent cette aide trop chère (27%).  
Ces raisons peuvent s'expliquer par une méconnaissance de l'apport des diététiciens et de leur métier.

\* Sondage MAAF MMA / LH2 réalisé du 19 au 20 novembre 2010 par omnibus téléphonique, selon la méthode des quotas, auprès d'un échantillon de 954 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

**Pour accompagner leurs assurés santé et les aider à adopter un comportement sain dans la durée, MAAF et MMA proposent sur leurs sites internet respectifs une méthode gratuite pour découvrir et appréhender les fondamentaux de l'équilibre nutritionnel : le programme « Nutrition ».**

### Le programme « Nutrition » : un programme sur Internet en 7 étapes

Le programme s'articule autour de 7 étapes et s'adresse à tous les assurés MAAF et tous les bénéficiaires santé de MMA, soit près de 5 millions de personnes.

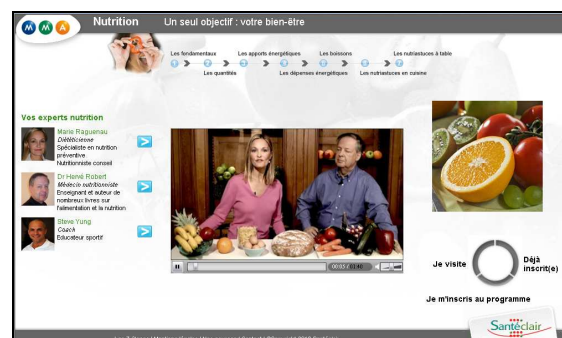
Ce service gratuit est accessible dans « l'espace personnel » des bénéficiaires santé via le portail Internet de leur assureur et permet de :

- savoir ce qui est recommandé dans le domaine de l'alimentation ;
- obtenir des conseils personnalisés selon son profil ;
- apprendre à établir ses menus et les proportions à respecter ;
- découvrir des astuces pour cuisiner équilibré.

A chaque étape, l'essentiel est expliqué par une vidéo présentée par deux coaches experts en nutrition : le Docteur Hervé Robert et la diététicienne Marie Ragueneau. L'internaute peut également accéder au contenu plus détaillé de l'étape et aux vidéos d'exercices physiques dispensés par un coach sportif.

### 7 étapes pour changer durablement ses habitudes :

- étape 0 : auto-évaluation / authentification de l'assuré
- étape 1 : les fondamentaux : prendre conscience de son alimentation, construire ses menus
- étape 2 : les quantités : apprendre à évaluer les portions
- étape 3 : le bilan énergétique : les apports
- étape 4 : le bilan énergétique : les dépenses
- étape 5 : les boissons
- étape 6 : les nutristuces en cuisine, pour cuisiner équilibré
- étape 7 : les nutristuces à table, pour apprendre à établir des menus adaptés et évaluer les quantités nécessaires.



**Le plus : un réseau de 100 diététicien(ne)s partenaires**

Parce qu'un programme d'informations et d'auto-évaluation ne suffit pas toujours, les internautes qui souhaitent une relation plus personnalisée peuvent consulter un(e) diététicien(ne).

Les assurés bénéficient ainsi d'offres tarifaires privilégiées et d'un service santé de qualité.

Ils peuvent opter pour :

- des consultations diététiques par téléphone (chez MAAF uniquement);
- des consultations diététiques en cabinet.

Les diététicien(ne)s assurent un suivi diététique et établissent un programme alimentaire adapté aux besoins, aux goûts et au mode de vie de l'assuré.

**Bon à savoir :**

***Pour accompagner ses assurés, MAAF Assurances, dans le cadre du forfait Prévention inclus dans le contrat santé Biorythm, prend en charge les frais de consultations diététiques non remboursées par les régimes obligatoires.***

***Pour sa part, MMA a choisi cette année le thème "Bien manger c'est bien vivre" pour accompagner ses assurés seniors adhérant au Programme Santé Durable et leur propose une prise en charge des consultations diététiques.***

**\*Santéclair en quelques lignes**

Créé en 2003 afin de permettre de se soigner mieux au juste prix, Santéclair regroupe les activités de service et de conseil dans le domaine de la santé de plusieurs assureurs dont MAAF et MMA. Santéclair offre trois grands types de prestations : l'analyse de devis, les réseaux de partenaires et les services innovants (guide de l'automédication, service d'informations hospitalières OWIH, programme No Smoking...)

\*\* Selon le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC) = poids / taille<sup>2</sup>. Source : OCDE

**MAAF en quelques lignes**

Le Groupe mutuel MAAF Assurances est l'un des premiers assureurs généralistes en France. Il propose à ses 3,8 millions de sociétaires et clients des solutions globales en assurances (auto, habitation, risques professionnels mais aussi santé, prévoyance, assurance vie...) et des services à forte valeur ajoutée (assistance, crédits...), tout cela au prix le plus juste et avec une recherche d'efficacité optimale.

**MMA en quelques lignes**

MMA compte parmi les 10 premiers groupes français d'assurance. Multi-spécialiste, il s'adresse à la fois aux particuliers, aux professionnels, aux entreprises, aux collectivités et aux associations. MMA est le 3ème réseau d'agents généraux en assurances de biens et de responsabilité avec plus de 3,2 millions de clients.

**Contacts Médias**

Tiara de Cerval– Tél : 01 58 65 00  
[tdecerval@hopscotch.fr](mailto:tdecerval@hopscotch.fr)

Marie Grave - Tél. : 01 58 65 00 82  
[mgrave@hopscotch.fr](mailto:mgrave@hopscotch.fr)

Marie-Pierre Michel - Tél : 01 53 10 63 57  
[marie-pierre.michel@covea.fr](mailto:marie-pierre.michel@covea.fr)

Sophie Bagdikian – Tél : 01 53 10 65 12  
[sophie.bagdikian@covea.fr](mailto:sophie.bagdikian@covea.fr)