

## Communiqué

### « Les conférences santé du Pays bigouden » Bien manger pour bien vivre

Pont-l'Abbé, le 12 juin 2018 – **Avec les conférences santé du Pays bigouden, la mairie de Pont-l'Abbé et l'Hôtel-Dieu de Pont-l'Abbé ont décidé d'organiser ensemble un nouveau rendez-vous semestriel, gratuit et ouvert à tous, pour aborder les questions de santé publique qui intéressent la population. Après la réussite de la première conférence du mois de décembre 2017 consacrée à la cardiologie, la prochaine rencontre se tiendra le lundi 25 juin à partir de 18h30, salle Violette Verdy du Centre Culturel Le Triskell et aura pour thème la nutrition.**

La synthèse des questionnaires recueillis auprès du public de la première conférence a fait ressortir le vif intérêt de la population pour le thème de la nutrition.

La nutrition est un enjeu de santé majeur car l'obésité peut se compliquer de diabète, d'hypertension, de dyslipidémie (trop de mauvais cholestérol et pas assez de bon), d'arthrose (usure des articulations), etc.

Il ne s'agit pas seulement de faire un régime pour perdre du poids, mais de changer en profondeur et durablement les habitudes qui conduisent à la prise de poids et aux maladies. Le but est dans un premier temps de stabiliser le poids, et dans un deuxième temps d'entraîner une perte de poids progressive. La perte de poids rapide ou tout régime restrictif en calories entraîne une fonte du muscle et un yoyo du poids. La chirurgie bariatrique n'échappe pas à cette règle si elle n'est pas très bien accompagnée et encadrée.

Quelles sont donc les nouvelles habitudes à mettre en place ? Il faut une alimentation équilibrée et une activité physique régulière adaptée à sa condition physique. Le bien être psychologique et la motivation sont déterminants pour changer son comportement. C'est pourquoi un accompagnement peut-être apporté par les professionnels de santé, et notamment pour le territoire de Cornouaille, le service des soins de suite et de réadaptation Diabéto-nutrition présent à l'Hôtel-Dieu.

#### **Quelques informations sur l'obésité :**

L'obésité touche 12% de la population en Bretagne (étude Obepi 2012).

Après une hausse, particulièrement chez les femmes en situation de précarité et les enfants, elle semble se stabiliser, peut-être grâce au plan national nutrition santé (PNNS).

D'après une étude sur les pays du Nord de l'Europe, les disparités sociales en termes de mortalité prématurée due aux maladies cardiovasculaires et à la plupart des cancers se sont creusées (Mackenbach, 2006). Cette mortalité prématurée est liée au mode de vie et passe entre autres par l'obésité (mais aussi par les consommations de tabac et alcool).

Des conseils sur la nutrition sont présentes sur le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## **Les intervenants et le programme**

Deux médecins généralistes, Dr Séverine Broli à Plonéour Lanvern et Dr Pauline Cueff à Pont l'Abbé, et des professionnels du service SSR diabéto-nutrition de l'Hôtel-Dieu, Dr Thomas Perrichot et Dr Laure Sandret, médecins spécialistes nutritionnistes, Mme Marie Carval, diététicienne et M. Thibault Durand, enseignant en activité physique adapté.

- « Quelques idées reçues sur la nutrition »
- « Qu'est-ce que bien manger ? »
- « Comment changer ses habitudes alimentaires ? »
- « Comment débiter ou reprendre une activité physique adaptée à ma santé ? »

La conférence se terminera par un temps d'échange pour permettre au public de poser les questions qui l'intéresse.

## **A propos de l'Hôtel-Dieu de Pont-l'Abbé**

L'Hôtel-Dieu de Pont-l'Abbé est un établissement du groupe HSTV. En tant que centre hospitalier du Pays Bigouden, sa mission est de répondre aux besoins de santé de la population et d'être pour chacun le pivot de son parcours de soins. Pour cela, l'Hôtel-Dieu participe au service public hospitalier et développe toutes les prises en charge de proximité en médecine, chirurgie, urgences/SMUR, périnatalité, soins de suite, santé mentale et hébergement pour personnes âgées dépendantes. Il dispose de 357 lits et places et emploie pour ses missions 550 salariés.

## **A propos du groupe HSTV**

HSTV est un groupe de neuf établissements sanitaires et médico-sociaux à but non lucratif, créé par la Congrégation des Sœurs hospitalières de Saint-Thomas de Villeneuve en 2010 et dont le siège est à Lamballe. Les établissements sont répartis en Bretagne (8) et en Provence (1). Le Groupe HSTV compte près de 2 400 salariés (pour 2 000 ETP) et gère 175 millions d'euros de budget. Ses objectifs sont de développer la démarche "hospitalité" dans l'ensemble de ses établissements, de répondre de manière coordonnée aux besoins des populations concernées et de proposer des projets qualité harmonisés au service des usagers, tout cela dans le respect des valeurs portées par la Congrégation depuis plus de 350 ans.

### **Contact presse**

Hôtel-Dieu de Pont-l'Abbé :

Mathias Maurice – Directeur – Tél. : 02 98 82 40 10 - [mathias.maurice@hd-pontlabbe.fr](mailto:mathias.maurice@hd-pontlabbe.fr)