

**Salariés** Information **Ateliers**

Audition Dépistage santé visuelle  
Activité physique Moment de vie

**Bien-être** **Mutuelles** **Jeunes**

Santé pour tous Alimentation Sexualité

**Addictions** **Famille** Seniors Parentalité

Petite enfance Prévention santé

Check'Up Santé

**Entreprises**

**Tout, tout de suite** Accompagnement

Théâtre forum Gestes 1<sup>ers</sup> secours

Sport Dating

# Catalogue des services de la Prévention et Promotion de la Santé

## LA SANTÉ DES SALARIÉS



PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

[www.paca.mutualite.fr](http://www.paca.mutualite.fr)

# POURQUOI FAIRE DE LA PRÉVENTION SANTÉ ?

1

Parce qu'elle contribue à réduire les inégalités de santé.

2

Parce qu'elle fait partie intégrante de l'accès aux soins et à la santé pour lesquels, nous Mutualistes, nous nous battons.

3

Pour alerter la population, la conseiller et lui apporter des solutions en matière de santé.

4

Pour agir sur l'amélioration de la santé et du bien-être des individus et positionner la Mutuelle comme acteur de santé.

5

Pour créer ou retisser des liens de proximité avec les adhérents mutualistes et être présent à chaque moment de leur vie.

**PRIORITÉ SANTÉ MUTUALISTE EST UN SERVICE DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE  
POUR MIEUX RÉPONDRE À TOUTES LES QUESTIONS DE SANTÉ.**

➤ Les Chats experts

➤ Le Centre d'appels au 3935

➤ Les Rencontres Santé

➤ Suivi personnalisé

➤ Un site internet dédié



**Des réponses d'experts  
à vos questions de santé**

**3935**

**Service gratuit  
+ prix appel**



# LA SANTÉ DES SALARIÉS

## POURQUOI SANTÉ EN ENTREPRISE ?

La loi française demande aux employeurs de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de leurs salariés. Il appartient donc aux entreprises :

- D'identifier les dangers liés à leur activité ;
- D'évaluer les risques et de les transcrire dans un "document unique"

- De proposer et de mettre en place des actions de prévention : information, formation, équipements adaptés...

Consulter l'article L.4121-1 du Code du travail : [www.legisfrance.gouv.fr](http://www.legisfrance.gouv.fr)

## COMMENT METTRE EN PLACE UNE ACTION DE PRÉVENTION DANS MON ENTREPRISE ?

La Mutualité Française Paca propose d'accompagner les Mutuelles dans la mise en place d'actions en entreprise. Investir dans la qualité de vie au travail, le bien-être et la prévention, présente des bénéfices pour les salariés, l'entreprise et la société.

L'objectif est d'intervenir sur trois niveaux :

- Protéger les travailleurs, maintenir leur bien-être, préserver leur intégrité
- Prévenir les accidents, maintenir les travailleurs en santé face aux risques d'accidents et de maladies

- Maintenir de l'emploi, adapter les conditions de travail

De plus, pour l'entreprise, mettre en place des actions de prévention lui permet :

- D'accroître sa productivité
- D'améliorer sa rentabilité
- Contribuer à une image positive, plus humaine, qui reconnaît l'importance de ses salariés

## les actions en entreprises

### FICHES

- 1 Santé visuelle
- 2 Santé auditive
- 3 "A couper le souffle"
- 4 Théâtre forum "Tout, tout de suite"
- 5 Bilan nutritionnel et conseils sur l'alimentation
- 6 Bilan de condition physique et conseils
- 7 Test du diabète
- 8 Dépistage bucco-dentaire
- 9 "Atelier buvette"
- 10 Dépistage des troubles musculo-squelettiques
- 11 Balle O'taf - Activité physique en entreprise



Astuce 2 : cliquez sur les adresses mails, adresses internet pour y accéder directement



Astuce 1 : cliquez sur le numéro de l'action pour accéder directement à la page de celle-ci

Contact :

Assistante service prévention - [preventionsante@pacamutualite.fr](mailto:preventionsante@pacamutualite.fr) - Tél. 04.13.10.80.75

## 1

## LA SANTÉ VISUELLE

### ENTRETIEN ET MESURE DES TROUBLES DE LA VISION

#### ►►► L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Troubles de la vue, sécurité au travail, bien-être au travail

**Cible :**

Tout public

**Type d'action :**

Mesure des troubles de la vision et entretien individuel de 15 mn avec un opticien

**Coût :**

A partir de 400 € TTC/jour si opticien libéral

#### La problématique :

Il est important de contrôler sa vision afin de la préserver toute sa vie. Les troubles visuels touchent de nombreuses personnes. Ils peuvent se traduire par une dégradation de la vue, de la fatigue visuelle (larmoiements, vision altérée, picotements et rougeurs oculaires...), des douleurs cervicales, voire des maux de tête. Une perception visuelle dégradée peut engendrer des accidents de travail.

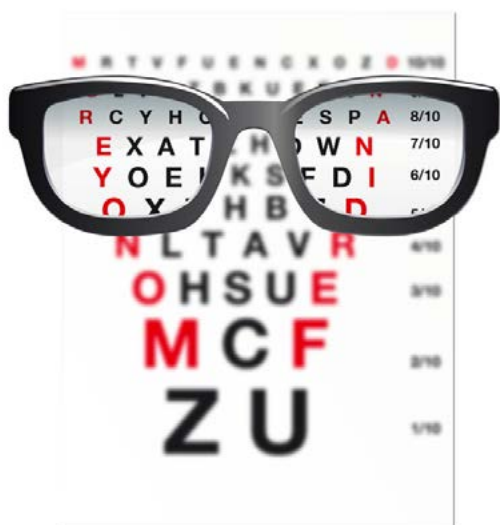
#### Nature de l'action :

Il s'agit d'un test visuel réalisé par un opticien. Il consiste à mesurer les paramètres de la vue et à évaluer les troubles éventuels. Les résultats du test permettent à l'opticien de prodiguer des conseils en termes de prévention. Toutefois, seule une consultation chez un ophtalmologiste pourra confirmer les anomalies constatées.

#### Durée par dépistage :

15 minutes par personne.

### QUEL(S) AVANTAGE(S) À METTRE EN PLACE CETTE ACTION ?



#### Pour l'entreprise :

Les collaborateurs, en meilleure santé, sont moins stressés, moins fatigués et donc mieux dans leur vie. Ils se sentent également mieux au travail. En plaçant les questions de santé au cœur de ces préoccupations, l'entreprise fait preuve d'empathie envers ses salariés. Cela contribue à améliorer la qualité de vie au travail, l'ambiance est plus agréable ce qui contribue largement à améliorer le dialogue social et par conséquent la cohésion sociale en entreprise.

#### Pour le bénéficiaire de l'action :

Le test visuel pourra révéler au salarié des pathologies éventuelles passées inaperçues. Il permettra au salarié d'être orienté vers des professionnels de santé et d'améliorer sa qualité de vie au travail en réduisant la fatigue, l'anxiété et le stress éprouvés lors des premiers troubles visuels.



## Compétences nécessaires :

Opticien mutualiste ou libéral.

## Coût :

- Opticien d'un magasin "Les Opticiens Mutualistes" : mise à disposition gratuite ou selon lieu géographique opticien libéral de 400 à 500 € TTC/jour + Frais de déplacement.
- Outil de communication (facultatif) :
  - Création affiches et flyers : 115 € TTC
  - Impression affiches (10 ex) : 50 € TTC et flyers (100 ex) : 75 € TTC

## Matériel nécessaire :

- Mise à disposition de l'appareil "Visiotest".
- Possibilité de donner un kit de nettoyage de lunettes ou une invitation pour nettoyage de lunettes en magasin par le réseau des SSAM (services des soins et d'accompagnement mutualistes)
- Pass'santé : livret "bénéficiaire" comprenant un espace réservé aux commentaires pour le professionnel de la santé et des informations institutionnelles et de prévention/santé.

## Supports de prévention conseillés :

- Dépliants d'informations sur la vue de l'association nationale pour l'amélioration de la vue : [www.asnav.org/les-outils/](http://www.asnav.org/les-outils/)
- Le site internet "Les Opticiens Mutualistes" : [www.lesopticiensmutualistes.fr/conseils-de-prevention/](http://www.lesopticiensmutualistes.fr/conseils-de-prevention/)
- Le site internet d'information santé généraliste de la Mutualité Française : [www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)

**Supports de communication :** Affiche et flyer "Check'Up Santé" personnalisables et ajustables



## Contact :

Assistante service prévention - [preventionsante@pacamutualite.fr](mailto:preventionsante@pacamutualite.fr) - Tél. 04.13.10.80.75

## 2

## LA SANTÉ AUDITIVE

### ENTRETIEN ET MESURES DES TROUBLES DE L'AUDITION

#### ➤➤➤ L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Troubles de l'ouïe, trouble de la concentration, bien-être au travail

**Cible :**

Tout public

**Type d'action :**

Mesure des troubles de l'audition et entretien de 15 mn avec un audioprothésiste

**Coût :**

A partir de 400 €TTC/jour si audio-prothésiste libéral

**La problématique :**

L'audition demeure un levier méconnu de bien-être. Elle a un impact sur l'apprentissage, la disponibilité au travail, la sociabilité et l'autonomie des personnes. La surdité s'installe de façon progressive sur plusieurs années et touche les deux oreilles. Les troubles de l'audition engendrent de la fatigue, du stress, des perturbations du sommeil et de l'isolement social.

**Nature de l'action :**

Il s'agit d'un test réalisé par un audioprothésiste. Il permet d'évaluer la capacité à entendre les différentes fréquences.

**Durée par dépistage :**

15 minutes par personne.

### QUEL(S) AVANTAGE(S) À METTRE EN PLACE CETTE ACTION ?

**Pour l'entreprise :**

Les collaborateurs, en meilleure santé, sont moins stressés, moins fatigués et donc mieux dans leur vie. Ils se sentent également mieux au travail. En plaçant les questions de santé au cœur de ses préoccupations, l'entreprise fait preuve d'empathie envers ses salariés. L'amélioration de la qualité de vie au travail, l'ambiance est plus agréable ce qui est bénéfique à la cohésion sociale de l'entreprise.

**Pour le bénéficiaire de l'action :**

Le test pourra révéler une perte éventuelle de l'audition et permettra au salarié d'être orienté vers un professionnel de la santé. Il pourra adapter son environnement de travail et réduire son anxiété et son stress.





## Compétences nécessaires :

Nécessite la présence d'un audioprothésiste.

## Coût :

- Audioprothésiste d'un centre "Audition Mutualiste" : mise à disposition gratuite ou selon le lieu géographique, un audioprothésiste libéral : 400 ou 500 € TTC/jour + Frais de déplacement.
- Bouchons d'oreilles (facultatif) : 30 € TTC/100 sachets de 2 bouchons d'oreille.
- Outil de communication (facultatif) :
  - Création affiches et flyers : 115 € TTC
  - Impression affiches (10 ex) : 50 € TTC et flyers (100 ex) : 75 € TTC

## Matériel nécessaire :

- Un espace calme et confidentiel.
- Mise à disposition d'une borne équipée d'un Ipad et disposant d'une application "Test auditif".
- Bouchons d'oreilles.
- Pass'santé : livret "bénéficiaire" comprenant un espace réservé aux commentaires pour le professionnel de la santé et des informations institutionnelles et de prévention/santé.

## Supports de prévention conseillés :

- Dépliants gratuits : Journée Nationale de l'Audition : [www.journee-audition.org/editions-jna/documentations-audition.html](http://www.journee-audition.org/editions-jna/documentations-audition.html)
- Informations sur le site : [www.auditionmutualiste.fr](http://www.auditionmutualiste.fr)
- Le site internet d'information santé généraliste de la Mutualité Française : [www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)

**Supports de communication :** Affiche et flyer "Check'Up Santé" personnalisables et ajustables



## Contact :

Assistante service prévention - [preventionsante@pacamutualite.fr](mailto:preventionsante@pacamutualite.fr) - Tél. 04.13.10.80.75

## 3 À COUPER LE SOUFFLE ! SENSIBILISATION À L'ARRÊT DU TABAC

### ➤➤➤ L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Tabac, addictions, cancer, BPCO

**Cible :**

Tout public

**Type d'action :**

Atelier de mesure du taux de monoxyde de carbone

**Coût :**

A partir de 20€ TTC/heure

### La problématique :

En France, le tabagisme est la première cause de mortalité évitable avec environ 73 000 décès par an. En moyenne, un fumeur régulier sur deux en meurt prématurément. Le tabac abîme fortement le système respiratoire, il en favorise les infections et la survenue de cancers. En fumant, la personne inhale du monoxyde de carbone qui est un des gaz les plus mortels à court terme. Il se substitue même à l'oxygène dans l'organisme. De ce fait, le premier signe lié au tabagisme actif est l'essoufflement.

### Nature de l'action :

C'est un atelier qui permet au préventeur de mesurer le taux de monoxyde de carbone dans l'organisme du fumeur ou des personnes concernées par le tabagisme passif. S'en suit un échange autour des gaz nocifs présents dans la cigarette. Le préventeur peut être amené à orienter le participant vers des consultations de tabacologie et lui remettre de la documentation sur l'arrêt du tabac.

### Durée par dépistage :

10 à 15 minutes par personne.

## QUEL(S) AVANTAGE(S) À METTRE EN PLACE CETTE ACTION ?



### Pour l'entreprise :

Agir au sein de l'entreprise contre le tabagisme actif et passif est un moyen de préserver la santé de ses salariés et contribue à la qualité de vie au travail. L'ambiance est plus agréable, ce qui est bénéfique à la cohésion sociale de l'entreprise.

### Pour le bénéficiaire de l'action :

Cela permet de faire un point sur sa consommation de tabac et d'en évaluer les risques pour sa santé. Il pourra être orienté vers des consultations, des sites d'information et pourra bénéficier de documentation.





## Compétences nécessaires :

Préventeur formé en tabacologie pour la sensibilisation et l'orientation.

## Coût :

- Professionnel : Préventeur formé en tabacologie : 20 à 30 € TTC/heure selon le lieu géographique + Frais de déplacement.
- Matériel :
  - Consommables Co Testeur : 150 € TTC/500 embouts
  - Consommables Peak Flow : 50 € TTC/500 embouts
- Outil de communication (facultatif) :
  - Création affiches et flyers : 115 € TTC
  - Impression affiches (10 ex) : 50 € TTC et flyers (100 ex) : 75 € TTC

## Matériel nécessaire :

- Outil d'animation : CO testeur étalonné (mesure le taux de monoxyde de carbone).
- Peak Flow (débitmètre de souffle).
- Test de Fagerstrom : (évalue la dépendance à la nicotine).
- Embouts hygiéniques CO testeur.
- Embouts hygiéniques PEAK FLOW.
- Pass'santé : livret "bénéficiaire" comprenant un espace réservé aux commentaires pour le professionnel de la santé et des informations institutionnelles et de prévention/santé.

## Supports de prévention conseillés :

- Dépliants INPES gratuits : guide d'aide à l'arrêt, tabagisme passif
- Dépliants "Rendez-vous tabac" et "Rendez-vous alimentation" de la Mutualité Française
- Le site internet d'information santé généraliste de la Mutualité Française : [www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)

**Supports de communication :** Affiche "Tout, tout de suite" personnalisable et ajustable



## Contact :

**Martine VINATIER** - [martine.vinatier@pacamutualite.fr](mailto:martine.vinatier@pacamutualite.fr) - Tél. 04.92.31.67.00 - 06.35.16.16.50

## 4

## THÉÂTRE FORUM "TOUT, TOUT DE SUITE" PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX EN MILIEU PROFESSIONNEL

### ➤➤➤ L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Stress au travail, qualité de vie, bien-être au travail

**Cible :**

Tout public

**Type d'action :**

Théâtre forum composé de 4 scénettes et d'un débat animé par le "meneur de jeu"

**Modalités :**

Mise en place au sein de l'entreprise pour un minimum de 15 et un maximum de 50 salariés

**Coût :**

A partir de 1 315 € TTC/représentation

### La problématique :

Depuis une dizaine d'années le stress au travail est devenu un risque psychosocial majeur. Il est la cause de troubles de la santé pour un salarié européen sur 5 (source INRES). Il engendre des troubles de la concentration ou du sommeil, de l'irritabilité, de la nervosité, une fatigue importante, voire des palpitations... Ce phénomène n'épargne aucun secteur d'activité. De plus, indépendamment de leurs effets sur la santé des individus, les risques psychosociaux ont un impact sur le fonctionnement des entreprises (absentéisme, turnover, ambiance de travail...). Or, il est possible de les prévenir.

### Nature de l'action :

Il s'agit d'un théâtre forum. Cet outil de prévention permet au public d'intervenir dans les scènes qui sont jouées. Les formes de harcèlement ont été volontairement écartées du scénario.

"Tout, tout de suite" met en exergue les risques psychosociaux dans l'entreprise pour en limiter les conséquences et permet d'identifier les pistes de réflexion. Cette pièce de théâtre traite principalement des problématiques liées à un contexte administratif.

### Durée par dépistage :

2 h 00 dont 1 h 15 de débat.

## QUEL(S) AVANTAGE(S) À METTRE EN PLACE CETTE ACTION ?

### Pour l'entreprise :

La démarche de prévention collective apparaît comme la plus efficace dans le temps pour réduire les sources de stress en entreprise. Elle consiste à agir directement sur l'organisation, les conditions de travail, les relations entre collègues et/ou le poste occupé. Le théâtre forum aide non seulement les entreprises à identifier les risques de mal-être mais il permet aussi de proposer des pistes de réflexions à mettre en œuvre en interne.

En plaçant le stress au travail au cœur de ses préoccupations, l'entreprise envoie un message positif aux salariés.

Pour mémoire, en France, l'évaluation des risques psychosociaux doit être insérée dans le Document Unique des entreprises.

### Pour le bénéficiaire de l'action :

Le théâtre forum permet aux salariés d'exprimer leurs préoccupations et d'évoquer les situations génératrices de stress au travail et de mal-être.



## Compétences nécessaires :

La troupe de théâtre 6T Théâtre, il est recommandé la présence d'un médecin de prévention ou autre professionnel capable d'apporter des précisions aux remarques soulevées.

## Coût :

- 1 315 € TTC + frais de déplacement (au départ de Marseille), de restauration et d'hébergement des 4 comédiens et du "meneur de jeu" de la compagnie.
- Outil de communication (facultatif) :
  - Création affiches et flyers : 115 € TTC
  - Impression affiches (10 ex) : 50 € TTC et flyers (100 ex) : 75 € TTC

## Matériel nécessaire :

- Une fiche technique précisant les différentes modalités sera adressée à l'organisateur
- L'organisateur s'engage à mettre en œuvre le protocole d'évaluation et à communiquer la synthèse à la Mutualité Française Paca en vue d'une évaluation globale et d'un réajustement éventuel du contenu des saynètes.

## Supports de prévention conseillés :

- Le site internet d'information santé généraliste de la Mutualité Française : [www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)

**Supports de communication :** Affiche "Tout, tout de suite" personnalisable et ajustable



## Contact :

Assistante service prévention - [preventionsante@pacamutualite.fr](mailto:preventionsante@pacamutualite.fr) - Tél. 04.13.10.80.75



## 5

## BILAN NUTRITIONNEL ET CONSEILS SUR L'ALIMENTATION

### ➡➡➡ L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Qualité de vie, bien-être au travail, alimentation

**Cible :**

Tout public

**Type d'action :**

Bilan nutritionnel de 15 à 20 mn avec un(e) diététicien(ne)

**Coût :**

A partir de 28 € TTC/heure

### La problématique :

L'alimentation joue un rôle très important pour la santé et le bien-être général. Le temps passé au travail représente une part importante de la vie quotidienne des individus. Généralement, au moins un repas est pris, au sein ou à l'extérieur de son lieu de travail. Quelles que soient les conditions de restauration proposées dans l'entreprise, il est parfois difficile d'équilibrer ses repas et d'adopter les bons comportements alimentaires.

### Nature de l'action :

Il s'agit d'un bilan nutritionnel qui permet de faire le point sur ses habitudes alimentaires. Chaque participant répond à un questionnaire dont la synthèse est interprétée par la diététicienne. En fonction des réponses et de l'IMC (Indice de Masse Corporelle) de la personne, elle la conseillera. Elle pourra aussi fixer avec elle, un ou deux objectifs réalisables afin d'améliorer ses habitudes alimentaires.

### Durée par dépistage :

15 à 20 minutes par personne.

## QUEL(S) AVANTAGE(S) À METTRE EN PLACE CETTE ACTION ?

### Pour l'entreprise :

Le surpoids et les déséquilibres alimentaires sont très souvent facteurs de maladies cardiovasculaires et de diabète. Agir au sein de l'entreprise sur l'alimentation en lien avec l'activité physique (Cf. fiche n°6) est un moyen fort de contribuer à l'état de santé et de bien-être des salariés. Préserver leur capital santé permet aussi d'améliorer la qualité de vie au travail et de réduire de l'absentéisme.

### Pour le bénéficiaire de l'action :

Le participant bénéficiera de conseils et de recommandations personnalisés. Il pourra être orienté vers une consultation diététique ou/et d'ateliers de prévention et recevra des documentations en fonction de ses besoins. Au final, l'adoption d'une meilleure hygiène de vie lui permettra de se préserver de pathologies telles que le diabète ou les maladies cardiovasculaires.



## Compétences nécessaires :

Diététicienne diplômée.

## Coût :

- Diététicienne 28 € TTC /heure + Frais de déplacement.
- Outil de communication (facultatif) :
  - Création affiches et flyers : 115 € TTC
  - Impression affiches (10 ex) : 50 € TTC et flyers (100 ex) : 75 € TTC

## Outil d'animation pour la réalisation :

- Questionnaire "A tout âge" sur les habitudes alimentaires
- Disques d'IMC (Indice de Masse Corporelle).

## Matériel nécessaire :

- Pass'santé : livret "bénéficiaire" comprenant un espace réservé aux commentaires pour le professionnel de la santé et des informations institutionnelles et de prévention/santé.

## Supports de prévention conseillés :

- Dépliants INPES relatifs à l'alimentation et l'activité physique - Gratuits : [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)
- Flyers Priorité Santé Mutualiste "Rendez-vous alimentation" - 6 € TTC les 100 ex
- Le site internet d'information santé généraliste de la Mutualité Française : [www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)

**Supports de communication :** Affiche et flyer "Check'Up Santé" personnalisables et ajustables



## Contact :

Assistante service prévention - [preventionsante@pacamutualite.fr](mailto:preventionsante@pacamutualite.fr) - Tél. 04.13.10.80.75

## 6

## BILAN DE CONDITION PHYSIQUE ET CONSEILS

### ➤➤➤ L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Qualité de vie, troubles musculo-squelettiques, bien-être au travail

**Cible :**

Tout public

**Type d'action :**

Consultation de 20 mn avec un éducateur sportif

**Coût :**

A partir de 28 € TTC /l'heure

**La problématique :**

Aujourd'hui les modes de vie (temps de trajet et sédentarité) font que les français pratiquent de moins en moins d'activités physiques ou sportives. Or, le lien entre bonne santé et activité physique ou sportive n'est plus à démontrer. Elle permet de préserver son capital santé et de se maintenir en forme. Cependant, certains postes de travail ne sont pas favorables à la pratique d'une activité physique.

**Nature de l'action :**

Il s'agit d'un bilan de condition physique accessible à tous (hors contraintes médicales). Au préalable, l'éducateur sportif questionne la personne sur son état de santé général (forme, traitements médicamenteux, contre indications, niveau habituel d'activité physique). Le salarié peut alors commencer le bilan qui consiste à tester son équilibre, sa souplesse ou encore son endurance. L'analyse des résultats permettra à l'éducateur sportif de lui préconiser des recommandations en termes d'activités physiques ou sportives.

**Durée par dépistage :**

20 minutes par personne.

### QUEL(S) AVANTAGE(S) À METTRE EN PLACE CETTE ACTION ?

**Pour l'entreprise :**

Agir, au sein de l'entreprise sur l'activité physique, en lien avec l'alimentation (Cf. fiche n° 5) est, sans aucun doute, un moyen fort de maintenir en forme les salariés, de prévenir certaines pathologies telles que le diabète, les troubles musculo squelettiques ou les maladies cardiovasculaires). In fine, cela permet de réduire l'absentéisme et d'améliorer la qualité de vie au travail. **L'étude de Milani, publiée en 2009, a évalué que pour 1 dollar investi dans la pratique d'une activité physique, 6 dollars sont économisés en termes de réduction de coûts médicaux.**

**Pour le bénéficiaire de l'action :**

Le participant bénéficiera de conseils et des recommandations personnalisés. Il pourra également être orienté vers des ateliers d'activité physique ou des clubs sportifs, et de plus il recevra qu'un coupon d'essai gratuit en club. Outre le bien-être physique qu'il procure, le sport est également moteur de cohésion sociale.





## Compétences nécessaires :

Educateur sportif formé à "Forme plus Sport", test de condition physique.

## Coût :

- Educateur sportif : 28 € TTC/heure + Frais de déplacement.
- Clés "Forme plus Sport" : 350 € TTC les 50 clés - Achat de podomètres : 5 à 10 € TTC l'unité (facultatif)
- Outil de communication (facultatif) :
  - Création affiches et flyers: 115 € TTC
  - Impression affiches (10 ex) : 50 € TTC et flyers (100 ex) : 75 € TTC

## Matériel nécessaire :

- Une salle et/ou un espace extérieur du 15 m<sup>2</sup> avec plateforme rigide (pour test d'équilibre) et espace dans lequel le participant peut se déplacer (pour test des 6 minutes marche), accès prise de courant pour ordinateur et utilisation du logiciel d'analyse des résultats.
- Kit d'évaluation "Forme plus Sport" : chronomètre, mètre à ruban 3m, rouleaux adhésifs, haltères 2/3 kg, règle en plastique 30 cm, règle plate 50 cm, compteur manuel, double décimètre, cordelette 1,50 m, lot de coupelles souples, lot d'abaisse langue, stylos marqueurs, jalon plastique, sac de transport à roulette, rouleau adhésif de peintre, tapis avec mousse, banc pour mesure de la souplesse.
- Clés "Forme plus Sport" pour créer les profils des participants.
- Podomètres pour mesure sa pratique d'activité physique lors de ses déplacements, (facultatif).
- Questionnaire Ricci Gagnon d'évaluation de la pratique de l'activité physique.
- Pass'santé : livret "bénéficiaire" comprenant un espace réservé aux commentaires pour le professionnel de la santé et des informations institutionnelles et de prévention/santé.

## Supports de prévention conseillés :

- Dépliants INPES relatifs à l'activité physique - gratuits : [www.inpes.sante.fr/](http://www.inpes.sante.fr/)
- Annuaire des associations sportives sur les sites des Directions Régionales de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale et des fédérations sportives.
- Le site internet d'information santé généraliste de la Mutualité Française : [www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)

**Supports de communication :** Affiche et flyer "Check'Up Santé" personnalisables et ajustables



## Contact :

Assistante service prévention - [preventionsante@pacamutualite.fr](mailto:preventionsante@pacamutualite.fr) - Tél. 04.13.10.80.75

## 7 TEST DU DIABÈTE DE TYPE 2

### ➤➤➤ L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Qualité de vie, bien-être au travail

**Cible :**

Tout public

**Type d'action :**

Test de dépistage effectué par une infirmière

**Coût :**

A partir de 28 € TTC/heure

### La problématique :

Le diabète de type 2 est une maladie caractérisée par un excès de sucre dans le sang. Il est dû à une insuffisance ou une mauvaise utilisation de l'insuline par le corps. Il constitue un véritable enjeu de santé publique en raison de l'augmentation du nombre de personnes atteintes, de l'importance de ses complications et de ses conséquences sur la vie quotidienne. Sans traitement approprié, cette maladie peut engendrer infarctus, cécité, insuffisances rénales chroniques, artériopathies des membres inférieurs ou le mal perforant plantaire...

### Nature de l'action :

Elle se traduit par un test de glycémie. Si le test est positif, un second test devra être programmé pour confirmer le diagnostic. Si, au contraire, il est négatif, il sera fortement conseillé aux personnes hyperglycémiques de le renouveler chaque année. Cette action peut se compléter par une consultation diététique de 20 minutes (Cf. fiche bilan nutritionnel et conseils sur l'alimentation).

### Durée par dépistage :

10 minutes par personne.

## QUEL(S) AVANTAGE(S) À METTRE EN PLACE CETTE ACTION ?

### Pour l'entreprise :

Prévenir le diabète, au sein de l'entreprise, est sans nul doute, un moyen fort de contribuer à la prévention des pathologies les plus fréquentes (Cf. paragraphe "La problématique"), de réduire l'absentéisme, d'améliorer la qualité de vie au travail et de donner une cohérence globale aux messages de prévention santé au sein de l'entreprise.

### Pour le bénéficiaire de l'action :

Le diabète de type 2 peut passer longtemps inaperçu : il peut même se passer plusieurs années avant qu'il soit diagnostiqué.

En fonction des résultats de son test, le participant recevra des conseils et des recommandations personnalisés et pourra bénéficier d'une documentation adaptée à ses attentes.

Afin de prévenir, ou du moins de retarder l'apparition du diabète il est conseillé d'adopter de bonnes habitudes alimentaires, d'éviter l'embonpoint et de pratiquer une activité physique ou sportive régulière.



## Compétences nécessaires :

Infirmier(e) diplômé(e).

## Coût :

- Infirmière : 28 € TTC /heure + Frais de déplacement.
- Appareil de dépistage mis à disposition et consommables : 150 euros pour 100 personnes.
- Outil de communication (facultatif) :
  - Création affiches et flyers : 115 € TTC
  - Impression affiches (10 ex) : 50 € TTC et flyers (100 ex) : 75 € TTC

## Matériel nécessaire :

- Appareil lecteur de la Glycémie/diabète.
- Consommables : Auto piqueurs professionnels à usage unique, bandelettes tests, compresses, gants d'examen, plateau désinfecté, sac poubelle médical, antiseptique, désinfectant, fiche compte rendu.
- Pass'santé : livret "bénéficiaire" comprenant un espace réservé aux commentaires pour le professionnel de la santé et des informations institutionnelles et de prévention/santé.

## Supports de prévention conseillés :

- Livrets "Guide Nutrition" de l'INPES - Gratuits
- Guides pratiques sur le diabète de l'AFD (Association Française des Diabétiques) - Gratuits
- Le site internet d'information santé généraliste de la Mutualité Française : [www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)

**Supports de communication :** Affiche et flyer "Check'Up Santé" personnalisables et ajustables



## Contact :

Assistante service prévention - [preventionsante@pacamutualite.fr](mailto:preventionsante@pacamutualite.fr) - Tél. 04.13.10.80.75

## 8 DÉPISTAGE BUCCO-DENTAIRE

### »»» L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Hygiène bucco-dentaire, alimentation, estime de soi

**Cible :**

Tout public

**Type d'action :**

Test de dépistage effectué par un dentiste ou un étudiant dentiste habilité

**Coût :**

A partir de 400 € TTC/jour. Il est recommandé d'informer l'ordre des chirurgiens dentistes de la réalisation de ce dépistage

### La problématique :

La santé bucco-dentaire a un impact sur la santé générale tant sur le plan physique que psychosocial. Une mauvaise hygiène bucco-dentaire peut avoir de graves conséquences sur la santé notamment en cas de maladies chroniques (transmissions bactériennes vers le cœur ou les reins, mauvaises postures dentales entraînant des troubles musculo squelettiques...). Une détérioration de l'hygiène bucco-dentaire peut aussi avoir un impact sur les habitudes alimentaires, l'estime de soi ou plus largement les relations sociales.

### Nature de l'action :

il s'agit d'un dépistage effectué par un dentiste ou un élève dentiste habilité. Au préalable, le praticien questionne la personne sur son état de santé bucco dentaire général (sensibilité gingivale ou dentaire, habitude de brossage, pathologies diverses...). Les résultats de ce dépistage sont retranscrits sur un schéma de la mâchoire dans le livret bénéficiaire. Le dentiste peut aider à cibler l'origine d'un problème et y apporter des solutions.

### Durée par dépistage :

15 minutes par personne.

## QUEL(S) AVANTAGE(S) À METTRE EN PLACE CETTE ACTION ?



### Pour l'entreprise :

Promouvoir une bonne hygiène bucco-dentaire au sein de l'entreprise, est sans nul doute, un moyen fort de contribuer au maintien en bonne santé des salariées et de lutter contre leur isolement social.

### Pour le bénéficiaire de l'action :

La santé bucco-dentaire est essentielle pour l'état général et la qualité de vie. En participant à ce dépistage, le salarié peut avoir une idée précise de son état de santé bucco-dentaire et avoir des conseils sur des bonnes pratiques ou des soins éventuels.





## Compétences nécessaires :

Dentiste ou étudiant en dentaire habilité.

## Coût :

- Dentiste d'un centre dentaire mutualiste ou libéral : 400 € TTC /jour + Frais de déplacement. Il est recommandé d'informer l'ordre des chirurgiens dentistes de la réalisation de ce dépistage.
- Kits de dépistage dentaire (tarifs Promodentaire 2015) : 80 € TTC pour 50 exemplaires.
- Outil de communication (facultatif) :
  - Création affiches et flyers : 115 € TTC
  - Impression affiches (10 ex) : 50 € TTC et flyers (100 ex) : 75 € TTC

## Matériel nécessaire :

- Prévoir une pièce isolée avec un éclairage adapté par soucis de confidentialité.
- 1 fauteuil dentaire portable mis à disposition, des kits de dépistage dentaire (miroir, pince et sonde), des brosses à dents, des gants, des masques et des lingettes.
- Pass'santé : livret "bénéficiaire" comprenant des informations institutionnelles, prévention/santé, espace réservé aux commentaires pour le professionnel de la santé suite à la consultation et/ou dépistage.

## Supports de prévention conseillés :

- Dépliants d'information Inpes - Gratuits
- Dépliants Union Française pour la Santé Bucco Dentaire (UFSBD) - Gratuits
- Le site internet d'information santé généraliste de la Mutualité Française : [www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)

**Supports de communication :** Affiche et flyer "Check'Up Santé" personnalisables et ajustables



## Contact :

Assistante service prévention - [preventionsante@pacamutualite.fr](mailto:preventionsante@pacamutualite.fr) - Tél. 04.13.10.80.75



## ATELIER BUVETTE

### SENSIBILISATION À LA CONSOMMATION D'ALCOOL

#### ➡➡➡ L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Alcool, addictions, cancer, cirrhose

**Cible :**

Tout public

**Type d'action :**

Atelier buvette

**Coût :**

A partir de 20 € TTC/heure

#### La problématique :

Deuxième cause de mortalité évitable en France après le tabac, la consommation d'alcool est responsable de 49 000 décès par/an des suites d'un cancer, d'une cirrhose, ou de psychose et de dépendance alcoolique. Cette mortalité touche notamment les hommes d'âge moyen. La consommation excessive d'alcool impacte les sphères publiques, privées et professionnelles de l'individu. Enfin l'alcoolisation fœtale est la première cause non génétique de handicap mental en France (1,3 pour 1 000 naissances vivantes par an).

#### Nature de l'action :

C'est un atelier qui permet de travailler sur la notion d'unités d'alcool. En fonction du breuvage et de son contenant (verres) le participant est invité à indiquer ce que représente pour lui une dose "normale". L'objectif du préventeur est d'amener le participant à prendre conscience de ce qu'est une unité d'alcool standard et d'être informé des risques.

#### Durée par dépistage :

15 à 20 minutes par personne.

### QUEL(S) AVANTAGE(S) À METTRE EN PLACE CETTE ACTION ?



#### Pour l'entreprise :

La consommation excessive d'alcool est une source d'accident au travail. C'est aussi la première cause d'accidents de la route. De plus, elle tend à modifier le comportement de la personne et peut la rendre agressive voire violente. Agir au sein de l'entreprise contre la consommation d'alcool est un moyen de préserver la santé de ses salariés, de réduire les risques d'accidents au travail et contribue à la qualité de vie au travail.

#### Pour le bénéficiaire de l'action :

Cet atelier permet au salarié de faire un point sur sa consommation d'alcool et d'en évaluer les risques pour sa santé. Il pourra bénéficier de documentation et être orienté vers des consultations, des sites d'informations.





## Compétences nécessaires :

Préventeur formé en alcoologie.

## Coût :

- Préventeur formé en alcoologie de 20 à 30 € TTC/heure selon lieu géographique + Frais de déplacement.
- Matériel : Ethylo-tests (facultatif).
- Outil de communication (facultatif) :
  - Création affiches et flyers : 115 € TTC
  - Impression affiches (10 ex) : 50 € TTC et flyers (100 ex) : 75 € TTC

## Matériel nécessaire :

- Outils d'animation : différents verres standards, simulateur d'alcoolémie, lunettes alcoo-vision et questionnaire FACE issu du programme "Boire moins, c'est mieux".
- Espace au sol dégagé (environ 10m<sup>2</sup>) pour le parcours alcoo-vision.
- Ordinateur portable.
- Pass'santé : livret "bénéficiaire" comprenant des informations institutionnelles, prévention/santé, espace réservé aux commentaires pour le professionnel de la santé suite à la consultation et/ou dépistage.

## Supports de prévention conseillés :

- Dépliants INPES - Gratuits : guide d'aide à l'arrêt.
- Plaquettes "Alcool Info Service" - Gratuits.
- Le site internet d'information santé généraliste de la Mutualité Française : [www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)

**Supports de communication :** Affiche et flyer "Check'Up Santé" personnalisables et ajustables



## Contact :

Assistante service prévention - [preventionsante@pacamutualite.fr](mailto:preventionsante@pacamutualite.fr) - Tél. 04.13.10.80.75

## 10 DÉPISTAGE DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

### ►►► L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Troubles musculo-squelettiques, qualité de vie, bien-être au travail

**Cible :**

Tout public

**Type d'action :**

Consultation de 15 mn avec un kinésithérapeute ou ergonome

**Coût :**

A partir de 400 € TTC/jour

### La problématique :

Les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) constituent aujourd'hui l'une des questions les plus préoccupantes de la santé au travail. Depuis plus de 20 ans, ils constituent la première cause de maladie professionnelle en France et en Europe. Ils représentent un coût financier important pour la société comme pour les entreprises. Ces affections se manifestent par des douleurs et des gênes dans les mouvements pouvant entraîner un handicap sérieux dans la vie professionnelle ainsi que la vie privée.

### Nature de l'action :

Après avoir questionné le patient sur les douleurs ressenties, le praticien présente les gestes et postures adaptées. Il peut indiquer la nécessité d'une rééducation sur prescription du médecin traitant. Le praticien peut aussi recommander la pratique d'une activité physique afin de renforcer le gainage postural.

### Durée par dépistage :

15 minutes par personne.

### QUEL(S) AVANTAGE(S) À METTRE EN PLACE CETTE ACTION ?

#### Pour l'entreprise :

Les Troubles Musculo-Squelettiques touchent quasiment toutes les professions et les entreprises de toutes tailles. Ils peuvent entraîner : absentéisme, difficultés pour remplacer le personnel, désorganisation du travail, surcharge de travail pour ceux qui restent ; baisse de performance, perte de qualité ; restriction voire inaptitude au travail ; désorganisation des équipes, nécessité d'adaptation des postes ; dégradation du climat social ; mauvaise image de l'entreprise. Agir pour prévenir les TMS constitue donc un enjeu important. Et même, si ces effets ne sont pas toujours visibles au départ de la démarche de prévention, sur le long terme ils seront appréciés par tous.

#### Pour le bénéficiaire de l'action :

Pour les salariés, les TMS peuvent avoir des conséquences graves ; souffrance, difficultés voire impossibilité à réaliser ses tâches, arrêts de travail, handicap... Ils sont le premier facteur d'inaptitude au travail. La prévention de ses troubles favorise l'amélioration de la qualité de vie au travail et de la santé du salarié.



## Compétences nécessaires :

kinésithérapeute ou ergonome.

## Coût :

- Professionnel : 400 € TTC/jour + Frais de déplacement.
- Outil de communication (facultatif) :
  - Création affiches et flyers : 115 € TTC
  - Impression affiches (10 ex) : 50 € TTC et flyers (100 ex) : 75 € TTC

## Matériel nécessaire :

- Table d'examen.
- Pass'santé : livret "bénéficiaire" comprenant des informations institutionnelles, prévention/santé, espace réservé aux commentaires pour le professionnel de la santé suite à la consultation et/ou dépistage.

## Supports de prévention conseillés :

- Brochures INRS - Gratuits, "Vous avez dit TMS ?", "Prévention des risques liés aux positions de travail statiques", "Passer commande d'une prestation ergonomique dans le cadre d'une action de prévention des TMS"
- Le site internet d'information santé généraliste de la Mutualité Française : [www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)

**Supports de communication :** Affiche et flyer "Check'Up Santé" personnalisables et ajustables



## Contact :

Assistante service prévention - [preventionsante@pacamutualite.fr](mailto:preventionsante@pacamutualite.fr) - Tél. 04.13.10.80.75



# LA SANTÉ DES SALARIÉS

## 11 BALLE O'TAF ACTIVITÉ PHYSIQUE EN ENTREPRISE

### »»» L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Activité physique, qualité de vie, bien-être au travail

**Cible :**

Salariés des entreprises

**Type d'action :**

Accompagnement pour la pratique du ballon de gym par les salariés en entreprise

**Coût :**

150 € TTC pour 20 personnes (1 ballon pour 4)

### La problématique :

Selon l'INRS (Institut national de Recherche et de Sécurité), la position assise prolongée favorise la survenue de troubles musculo-squelettiques des membres supérieurs et du dos, ainsi que l'apparition de troubles circulatoires. Nos métiers nous contraignent souvent à rester assis tout au long de la journée de travail, faisant de nous des individus de plus en plus sédentaires.

### Nature de l'action :

Après les avoir sensibilisés à l'utilisation du ballon de gym (2h), les salariés volontaires sont dotés d'un ballon (qui peut être partagé) et d'un livret précisant ses modalités d'utilisation.

## QUEL(S) AVANTAGE(S) À METTRE EN PLACE CETTE ACTION ?



### Pour l'entreprise et pour le bénéficiaire de l'action :

L'utilisation au quotidien d'un ballon de gym (utilisé pour des exercices de mobilisation et de renforcement musculaire dans les cours de musculation ou de Pilates) en remplacement d'une chaise de bureau réduirait les nuisances de la position assise et apporterait de nombreux avantages :

- Amélioration de la posture : le ballon de gym oblige à garder le dos droit et à contracter les abdominaux.
- Amélioration de la circulation sanguine et de l'équilibre grâce à la position dynamique.
- Réduction des douleurs lombaires : les muscles autour de la colonne vertébrale ainsi que les muscles profonds sont sollicités lors de l'utilisation d'un ballon de gym et se renforcent, ce qui prévient inévitablement les blessures et les douleurs.
- Une forme d'exercice : son utilisation réduit la sédentarité du fait de la sollicitation musculaire. Le salarié brûle plus de calories par jour et cela lui permet, s'il le souhaite, de faire quelques exercices ou d'étirements sur place sans que cela n'impacte son travail.



## Compétences nécessaires :

Educateur sportif pour la sensibilisation.

## Coût :

- Professionnel pour la sensibilisation (2h) des participants volontaires par groupe de 15/20 personnes : 28 euros/h.
- Fit ball anti-éclatement Domyos :
  - taille M 12,99 € l'unité
  - taille L 14,99 € l'unité
- Pompe pour Fitball : 4,99 € l'unité
- Livret "Balle O'taf" : 1,20 € l'unité

## Matériel nécessaire :

- Ballon + gonfleur + livret "Balle O'taf".

Supports de communication : Livret Balle O'taf



## Contact :

Assistante service prévention - [preventionsante@pacamutualite.fr](mailto:preventionsante@pacamutualite.fr) - Tél. 04.13.10.80.75



# La Mutualité Française Provence-Alpes-Côte d'Azur

## PRÉVENTION & PROMOTION DE LA SANTÉ

### SIÈGE RÉGIONAL

Europarc Sainte Victoire - Bâtiment 5  
13590 MEYREUIL  
Tél. : 04 13 10 80 50 - Fax : 04 13 10 81 51  
preventionsante@pacamutualite.fr

### CONTACTS

Chef de service :

Karin DELRIEU - Tél. 04 13 10 80 66  
karin.delrieu@pacamutualite.fr

Assistante et coordination des mutuelles :

Cyndie TRONCHE - Tél. 04 13 10 80 75  
cyndie.tronche@pacamutualite.fr



## DÉLÉGATIONS DÉPARTEMENTALES

### Responsables de l'activité prévention et promotion de la santé

#### Alpes de Haute-Provence

Martine VINATIER

Immeuble «Le Riviéra» - Bât.A  
5, avenue de Verdun  
04000 DIGNE LES BAINS  
Tél : 04 92 31 67 00  
Fax : 04 92 31 15 76  
martine.vinatier@pacamutualite.fr

#### Hautes-Alpes

Julie RUIZ

Résidence «Côté Théâtre»  
10, rue Cyprien Chaix  
05000 GAP  
Tél : 04 92 52 58 93  
Fax : 04 92 53 88 18  
julie.ruiz@pacamutualite.fr

#### Alpes-Maritimes

Henri DESCHAUX-BEAUME

7, avenue Gustave V - 2<sup>ème</sup> étage  
06000 NICE  
Tél : 04 93 82 88 50  
Fax : 04 93 32 13 70  
henri.deschauxbeaume@pacamutualite.fr

#### Bouches-du-Rhône

Fabrice BOUZON

Europarc Sainte-Victoire  
Bâtiment 5 - Rez-de-chaussée  
13590 MEYREUIL  
Tél : 04 13 10 22 90  
Fax : 04 13 10 80 51  
fabrice.bouzon@pacamutualite.fr

#### Var

Cyril AMIC

Immeuble «Le Jean Le Blanc»  
26, rue Jean-Philippe Rameau  
83000 TOULON  
Tél : 04 94 91 95 97  
Fax : 04 94 62 27 41  
cyril.amic@pacamutualite.fr

#### Vaucluse

Catherine BELLOCCHI

42 Cours Jean Jaurès  
84000 AVIGNON  
Tél : 04 90 14 47 22  
Fax : 04 90 86 61 27  
catherine.bellocchi@pacamutualite.fr