



**Catalogue des services de  
la Prévention et Promotion  
*de la santé***

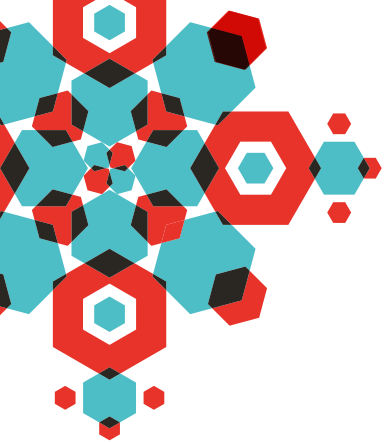
**LA SANTÉ POUR TOUS**

Edition 2019



PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

[sud.mutualite.fr](http://sud.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 sommes engagés.

3

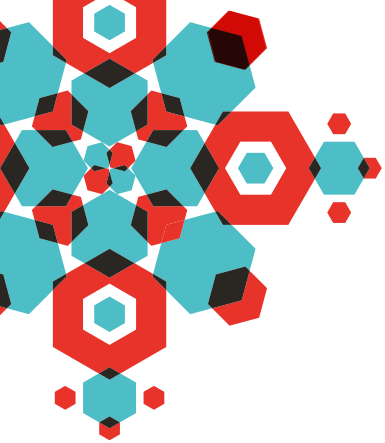
Pour alerter la population, la conseiller et lui apporter des solutions en matière de santé.

4

Pour améliorer la santé et le bien-être des individus et positionner la Mutuelle comme acteur de santé.

5

Parce que c'est une opportunité pour les mutualistes de créer ou de retisser des liens de proximité avec leurs adhérents et d'être présents à chaque moment de vie.



# PRÉSENTATION

## Mieux vaut prévenir que guérir.

Le rôle de la Mutualité Française Sud et de ses Mutuelles, consiste à proposer à leurs adhérents - et plus largement à l'ensemble de la population - des informations ou des actions de prévention et de promotion de la santé afin de leur permettre de préserver leur santé et de se prémunir des risques de maladies.

## Un programme mutualiste au plus près des priorités de santé régionales.

Les axes prioritaires du programme de l'activité de prévention et de promotion de la santé de la Mutualité Française Sud s'appuient sur deux approches se complétant l'une l'autre :

- Approche populationnelle : dite "moment de

vie" : La santé des actifs, la famille (petite enfance, jeunesse, accompagnement à la parentalité).

- Approche par thématique, par la pathologie, soit par déterminants de santé.

Le bien vieillir et le maintien de l'autonomie, la prévention de la survenue des maladies chroniques, la santé environnementale, la santé auditive, visuelle et bucco-dentaire.

Les actions proposées aux Mutuelles par le service prévention et promotion de la santé peuvent être :

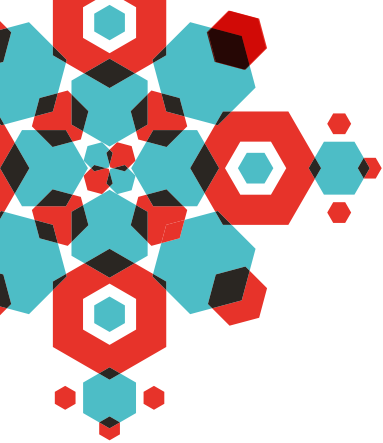
- Gratuites lorsqu'elles sont ouvertes à tous
- Payantes lorsqu'elles sont au bénéfice exclusif des adhérents de la Mutuelle.



Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux



Astuce 1 : cliquez sur les logos pour accéder directement au liens internet



# LES ACTIONS DE LA SANTÉ POUR TOUS

## Sommaire



### PETITE ENFANCE

- 1 Gestes de 1<sup>ers</sup> secours pédiatriques P. 5

### SENIORS



- 2 Atelier mémoire P. 7  
3 Atelier équilibre P. 9  
4 Ma santé au menu P. 11  
5 Prendre soin de soi P. 13

### SANTÉ ENVIRONNEMENT



- 6 Et si on changeait d'air ? P. 15  
7 Et si on changeait nos habitudes de consommateurs ? P. 17  
8 La beauté en toute santé ! P. 19  
9 Moins d'ondes pour plus de santé P. 21  
10 Non, mais à l'eau quoi ? P. 23

### PARENTS IMPARFAITS ET ALORS !



- 11 Des outils pour mieux gérer le quotidien avec ses enfants P. 25  
12 Le sommeil des enfants en question P. 27  
13 Être parent à l'ère du numérique P. 29



- 14 ROULE MA POULE P. 31



- 15 VÉLO A SMOOTHIE P. 33



Astuce 1 : cliquez sur le numéro de l'action pour accéder directement sa page  
Astuce 2 : cliquez sur l'icone de l'action pour accéder directement à la rubrique concernée  
Astuce 3 : cliquez sur les adresses mails, adresses internet pour y accéder directement



## GESTES DE 1<sup>ERS</sup> SECOURS PÉDIATRIQUES

### ATELIER D'INITIATION AUX GESTES D'URGENCE



#### L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Gestes de 1<sup>ers</sup> secours, accidents domestiques, petite enfance, parentalité

**Cible :**

Parents, grands-parents, professionnels de la petite enfance

**Type d'action :**

Atelier de 3 heures avec un secouriste diplômé

**Modalités :**

Pour un groupe de 20 personnes maximum

**Coût :**

Gratuit si ouvert à tous\* et payant si exclusivité aux adhérents d'une Mutuelle : à partir de 160 € TTC/atelier

*\*Dans la limite de la programmation annuelle des actions de prévention de la Mutualité Française Sud*

**La problématique :**

Selon l'enquête permanente sur les accidents de la vie courante/INVS\* de 2013, près de 30 % de ces accidents concernent les enfants de moins de 10 ans. Et plus de 50 % se déroulent au domicile. L'enfant présente donc une vulnérabilité particulière face aux accidents domestiques (intoxications médicamenteuses ou produits ménagers, noyades, défenestrations...). L'enfant n'est pas responsable de son cadre de vie, il convient donc aux personnes qui en ont la garde d'être vigilantes et d'anticiper ce qui pourrait représenter un danger pour lui.

*\*INVS : Institut de Veille Sanitaire*

**Nature de l'action :**

Cet atelier est destiné aux personnes en charge d'un enfant. Par groupe de 20, les participants aborderont les 5 modules de cette initiation aux gestes de 1<sup>ers</sup> secours pédiatriques :

1. alerte et protection
2. l'enfant est inconscient et respire
3. l'enfant est inconscient et ne respire plus
4. l'enfant s'étouffe
5. comment faire face à une hémorragie grave ?

L'objectif de la séance est d'apprendre aux personnes à faire face aux urgences médicales en attendant l'arrivée de secours.

**Durée par atelier :**

3 heures.

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

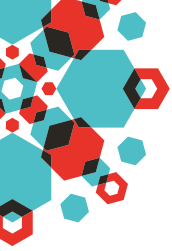
**Pour la Mutuelle :**

C'est une opportunité de créer et tisser des liens de proximité grâce à un ancrage dans le quotidien de ses adhérents, d'être présent à chaque moment clé de leur vie. Plus largement, c'est agir sur l'amélioration de santé et du bien-être des individus et positionner la Mutuelle comme acteur de santé.

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

Sensibiliser et accompagner les familles et les personnels de la petite enfance face aux accidents de la vie courante et leur permettre d'adopter un comportement approprié face à une situation d'urgence. Chaque participant repartira avec un magnet des numéros d'urgence.





## Compétences nécessaires :

Nécessite la présence d'un secouriste diplômé.

## Coût :

- Gratuit si ouvert à tous et payant si exclusivité aux adhérents d'une Mutuelle  
A partir de 160 € TTC le secouriste selon les territoires + frais de déplacement.
- Outil de communication (facultatif) :  
- Impression affiches A3 (10 ex) : 50 € TTC
- Une salle adaptée à la tenue de l'atelier (si pas de mise à disposition).

## Matériel nécessaire :

- Vidéoprojecteur.

## Supports de prévention conseillés :

- INPES "Protégez vos enfants des accidents domestiques".
- Magnét des numéros d'urgence de la Mutualité Française Sud.

**Outils de communication remis :** Affiche "Gestes de premiers secours pédiatriques"



## Contact :

**Service Prévention** - agenda.pps@sudmutualite.fr - Tél. 04.13.10.80.75





## LA MÉMOIRE APRÈS 60 ANS...

### ATELIER MÉMOIRE



#### L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Mémoire, maintien de l'autonomie, vieillissement

**Cible :**

Personnes âgées de + de 60 ans

**Type d'action :**

Atelier d'accompagnement de 9 séances hebdomadaires de 2 heures

**Modalités :**

Un groupe de 12 à 15 personnes au maximum  
Chaque individu s'engage sur les 9 séances

**Coût :**

Gratuit si ouvert à tous\* et payant si exclusivité aux adhérents d'une Mutuelle : à partir de 700 € TTC/atelier

*\*Dans la limite de la programmation annuelle des actions de prévention de la Mutualité Française Sud*

**La problématique :**

La mémoire fait partie intégrante de la personnalité, cependant certains facteurs peuvent en dégrader les performances, tels que le surmenage, l'anxiété, la déprime, la routine, la retraite non préparée et certains médicaments. La perte de mémoire fragilise les seniors car elle contribue à diminuer leur concentration, leur dynamisme et par conséquent leur sociabilité. Dans bien des cas, les mémoires défaillantes révèlent que les fonctions cérébrales n'ont pas été suffisamment stimulées.

**Nature de l'action :**

C'est un atelier d'accompagnement au cours duquel le participant effectue des exercices qui stimulent, développent et renforcent les mécanismes de sa mémorisation. Ils sont basés sur l'acuité visuelle, l'attention, le langage, et les repères dans l'espace et dans le temps. En début et en fin de session un test est réalisé afin d'évaluer la progression du participant.

**Durée par atelier :**

9 séances hebdomadaires de 2 heures sur 2 mois (hors périodes de vacances scolaires ou jours fériés).

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

**Pour la Mutuelle :**

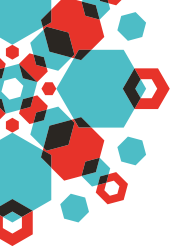
C'est une opportunité de créer et tisser des liens de proximité grâce à un ancrage dans le quotidien de ses adhérents, d'être présent à chaque moment clé de leur vie. Plus largement, c'est agir sur l'amélioration de la santé et du bien-être des individus et positionner la Mutuelle comme acteur de santé.

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

Réduire l'anxiété et le stress éprouvés lors des premiers troubles et les dédramatiser. Ce qui aura pour effet de renforcer l'estime et la confiance en soi de la personne âgée.







## Compétences nécessaires :

Psychologue-animateur initié à la méthode Liliane Israël sur laquelle s'appuient les ateliers mémoire de la Mutualité Française Sud.

## Coût :

- ◆ Gratuit si ouvert à tous et payant si exclusivité aux adhérents d'une Mutuelle : 700 € TTC/atelier + frais de déplacement de l'animateur.
- ◆ Outil de communication (facultatif) :
  - Impression affiches A3 (10 ex) : 50 € TTC
- ◆ Une salle adaptée à la tenue de l'atelier (si pas de mise à disposition).

## Matériel nécessaire :

- ◆ Kit d'exercices.

Outils de communication remis : Affiche "Ateliers Mémoire"



## Contact :

Service Prévention - agenda.pps@sudmutualite.fr - Tél. 04.13.10.80.75





## 3 ATELIER EQUILIBRE PRÉVENTION DES CHUTES



### L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Equilibre, maintien de l'autonomie, vieillissement

**Cible :**

Personnes âgées de + de 60 ans

**Type d'action :**

Atelier d'accompagnement composé de 12 séances d'une heure

**Modalités :**

Un groupe de 12 à 15 personnes au maximum  
Chaque individu s'engage pour les 12 séances

**Coût :**

Gratuit si ouvert à tous\* et payant si exclusivité aux adhérents d'une Mutuelle : à partir de 770 € TTC/atelier

*\*Dans la limite de la programmation annuelle des actions de prévention de la Mutualité Française Sud*

**La problématique :**

Aujourd'hui en France, une personne sur trois de plus de 65 ans a chuté. 40 % d'entre elles basculent dans la dépendance. Les chutes sont les premières responsables de la perte d'autonomie et de l'hospitalisation des plus de 65 ans. Ce phénomène est une préoccupation de santé publique. Le maintien de l'autonomie des seniors à leur domicile en bonne santé est un véritable enjeu de société.

**Nature de l'action :**

C'est un atelier d'accompagnement où les participants sont amenés à réaliser des exercices pratiques de mise en situation d'équilibre, d'activités physiques et motrices. Il se compose de 12 séances hebdomadaires d'une heure, en salle, réparties sur 3 mois. En début et en fin de session un test est réalisé afin d'évaluer la progression du participant.

**Durée par atelier :**

12 séances hebdomadaires d'une heure sur 3 mois (hors périodes de vacances scolaires ou jours fériés).

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

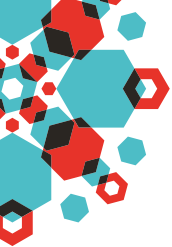
**Pour la Mutuelle :**

C'est une opportunité de créer ou retisser des liens de proximité grâce à un ancrage dans le quotidien de ses adhérents, d'être présent à chaque moment clé de leur vie. Plus largement, c'est agir sur l'amélioration de santé et du bien-être des individus. Compte tenu des enjeux du bien vieillir dans nos sociétés, cela positionne la Mutuelle comme véritable acteur de la protection sociale.

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

Grâce à un programme personnalisé, et des exercices facilement reproductibles à la maison, le bénéficiaire reprend une activité physique adaptée à son âge et à ses capacités qui lui permettront de rester à son domicile et en bonne santé le plus longtemps possible. Le participant bénéficie de conseils pratiques pour l'aménagement de son domicile.





## Compétences nécessaires :

Animateur titulaire de la formation de niveau 4 dans l'animation physique ou de niveau 3 des professions de santé. Il est aussi formé au protocole d'intervention défini par la Mutualité Française Sud.

## Coût :

- ◆ Gratuit si ouvert à tous et payant si exclusivité aux adhérents d'une Mutuelle : 770 € TTC/atelier + frais de déplacement de l'animateur.
- ◆ Outil de communication (facultatif) :
  - Impression affiches A3 (10 ex) : 50 € TTC
- ◆ Une salle adaptée à la tenue de l'atelier (si pas de mise à disposition).

## Matériel nécessaire :

- ◆ Kit équilibre : tapis, balles en mousse, balles de motricité, bandes élastiques, disques antidérapants, poches de sable...

## Supports de prévention conseillés :

- ◆ Le "Livret d'exercices physiques pour la pratique à domicile" de la Mutualité Française Sud.

Outils de communication remis : Affiche "Ateliers Equilibre"



## Contact :

Service Prévention - agenda.pps@sudmutualite.fr - Tél. 04.13.10.80.75



## 4 MA SANTÉ AU MENU



### L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Nutrition, maintien de l'autonomie, vieillissement

**Cible :**

Personnes âgées de + de 60 ans

**Type d'action :**

Atelier d'accompagnement de 6 séances hebdomadaires de 2 h 30

**Modalités :**

Un groupe de 12 à 15 personnes au maximum  
Chaque individu s'engage sur les 6 séances

**Coût :**

Gratuit si ouvert à tous\* et payant si exclusivité aux adhérents d'une Mutuelle : à partir de 800 € TTC/atelier

*\*Dans la limite de la programmation annuelle des actions de prévention de la Mutualité Française Sud*

**La problématique :**

L'alimentation doit être adaptée à son état de santé, son mode de vie et son environnement. Celle-ci doit être suffisamment abondante, équilibrée et variée pour couvrir ses besoins nutritionnels. On observe, chez les seniors, 2 phénomènes qui peuvent avoir des impacts négatifs sur leur état physique voire leur santé : la malnutrition (carences en nutriments essentiels et en vitamines) et la dénutrition (apports nutritionnels insuffisants en regard des dépenses énergétiques de l'organisme). L'enjeu est de proposer une alimentation adaptée en lien avec une activité physique afin de permettre aux seniors de maintenir leur autonomie.

**Nature de l'action :**

C'est un atelier d'accompagnement sur l'équilibre alimentaire et l'activité physique. Le contenu de chaque session est ajusté en fonction du public et de ses attentes. Une grande place est donnée aux échanges car le changement de comportement alimentaire nécessite une participation active et volontaire des participants. De plus, un podomètre est remis aux participants pour leur permettre d'évaluer leur activité physique quotidienne. Cet atelier s'inscrit dans les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

**Durée par atelier :**

6 séances hebdomadaires de 2 heures 30 sur 1 mois et demi (hors périodes de vacances scolaires ou jours fériés).

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



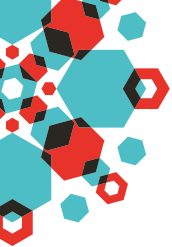
**Pour la Mutuelle :**

C'est une opportunité de créer et tisser des liens de proximité grâce à un ancrage dans le quotidien de ses adhérents, d'être présent à chaque moment clé de leur vie. Plus largement, c'est agir sur l'amélioration de la santé et du bien-être des individus et positionner la Mutuelle comme acteur de santé.

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

Acquérir des connaissances sur ses propres besoins nutritionnels. De bonnes habitudes alimentaires, une activité physique régulière et adaptée à son âge permettront au bénéficiaire de rester à son domicile en bonne santé le plus longtemps possible.





## Compétences nécessaires :

Diététicien(ne) et éducateur sportif formés au protocole défini par la Mutualité Française Sud.

## Coût :

- ◆ Gratuit si ouvert à tous et payant si exclusivité aux adhérents d'une Mutuelle : 800 € TTC/atelier + frais de déplacement de l'animateur.
- ◆ Outil de communication (facultatif) :
  - Impression affiches A3 (10 ex) : 50 € TTC
- ◆ Une salle adaptée à la tenue de l'atelier (si pas de mise à disposition).

## Supports de prévention conseillés :

- ◆ Dépliants INPES labélisés PNNS

Outils de communication remis : Affiche "Ateliers Nutrition"



## Contact :

Service Prévention - agenda.pps@sudmutualite.fr - Tél. 04.13.10.80.75



## 5 PRENDRE SOIN DE SOI APRÈS 60 ANS



### ➤➤➤ L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Estime de soi, confiance en soi, maintien de l'autonomie, vieillissement.

**Cible :**

Personnes âgées de + de 60 ans.

**Type d'action :**

Atelier hebdomadaire de 4 séances collectives de 3 heures et 1 séance individuelle de 10 minutes.

**Modalités :**

Un groupe de 12 à 15 personnes au maximum. Chaque individu s'engage sur les 5 séances.

**Coût :**

920€ TTC/atelier + frais de déplacement

**La problématique :**

L'estime de soi correspond à l'évaluation qu'une personne a d'elle-même entre ses aspirations et les succès qu'elle parvient à accomplir.

Arrivée à la retraite, les interactions sociales peuvent s'appauvrir et affaiblir le sentiment d'estime de soi. Pourtant, l'estime de soi est un mécanisme de défense et un facteur protecteur qu'il est indispensable de préserver pour prévenir les incapacités dues au vieillissement.

**Nature de l'action :**

Dans un esprit bienveillant et ludique, une conseillère en image accompagne les participants pour leur transmettre des conseils de mise en valeur de leur visage et de leur silhouette, les aider à être attentif à leurs besoins et les encourager à s'affirmer. Eléments clés pour renforcer l'estime de soi !

Ces séances sont également l'occasion de décrypter les recommandations de santé et d'échanger sur la notion de bien-vieillir.

**Durée par atelier :**

Atelier de 4 séances collectives hebdomadaire de 3 heures et 1 séance individuelle de 10 minutes.

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



**Pour la Mutuelle :**

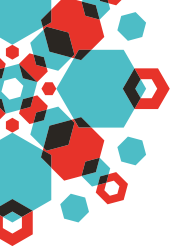
C'est une opportunité de créer et tisser des liens de proximité grâce à un ancrage dans le quotidien de ses adhérents, d'être présent à chaque moment clé de leur vie. Plus largement, c'est agir sur l'amélioration du bien-être des individus et positionner la Mutuelle comme acteur de santé.

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

Cet atelier a pour objectif de renforcer une image positive de soi-même afin d'adopter des attitudes favorables notamment pour sa santé et son bien-être..







## Compétences nécessaires :

Nécessite la présence d'un intervenant formé au protocole "Prendre soin de soi" érigé par la Mutualité Française Sud, en partenariat avec une conseillère en image diplômée.

## Coût :

- ◆ 900 € TTC/atelier + frais de déplacement + 20 € TTC Cartes colorimétrie  
En option : Impression affiches A3 (10 ex) : 50€ TTC
- ◆ Une salle adaptée à la tenue de l'atelier (mise à disposition)

## Matériel nécessaire :

- ◆ Kit "Prendre soin de soi" de la Mutualité Française Sud (mise à disposition)

## Supports de prévention conseillés :

- ◆ Cartes colorimétrie

Outils de communication remis : Affiches "Prendre soin de soi" personnalisable



## Contact :

Service Prévention - agenda.pps@sudmutualite.fr - Tél. 04.13.10.80.75





## ET SI ON CHANGEAIT D'AIR ?

### SANTÉ ENVIRONNEMENT



#### L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Pollution intérieure, composés volatiles, peintures, produits ménagers...

**Cible :**

Tout public

**Type d'action :**

Atelier de sensibilisation et d'échanges

**Modalités :**

Groupe de 15 personnes

**Coût :**

90 € TTC/atelier + frais de déplacement

**La problématique :**

Une personne sur 4 souffre d'allergie respiratoire, 1 sur 3 est atteinte de rhinite allergique et 4 millions de personnes sont allergiques, 80% des asthmes sont de sources allergiques. De plus, on constate que l'air intérieur des locaux est souvent plus pollué et chargé d'allergènes que l'air extérieur.

**Durée par atelier :**

Temps conseillé : 2 heures

**Nature de l'action :**

Cet atelier permet d'échanger sur les différents polluants de l'air intérieur. A partir de mises en situation du quotidien (ex : aménagement d'une chambre pour l'arrivée d'un enfant) et d'images représentant des produits / matériaux / objets (peintures, moquettes, mobiliers, etc...), les participants sont invités à échanger sur leurs habitudes et sur les produits et revêtements à privilégier ou ceux à éviter. Des comparatifs de prix sont également présentés entre différents produits multi-usages (fait maison, de marques distributeur, de grande marque, etc...) pour lutter contre les idées reçues.

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

**Pour la Mutuelle :**

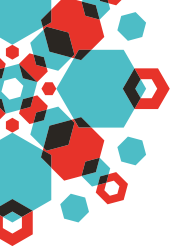
C'est une opportunité de créer et tisser des liens de proximité grâce à un ancrage dans le quotidien de ses adhérents, d'être présent à chaque moment clé de leur vie. Plus largement, c'est agir sur l'amélioration de santé et du bien-être des individus et positionner la Mutuelle comme acteur de santé.

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

Cet atelier vise à améliorer la qualité de l'air de son habitat afin de réduire l'exposition de la famille aux polluants. L'objectif est également de sensibiliser et prévenir les maladies allergiques, cutanées ou respiratoires.







## Compétences nécessaires :

Préventeur formé en santé environnement.

## Coût :

- ◆ 90 € TTC/atelier + frais de déplacement de l'animateur.

## Matériel nécessaire :

- ◆ Salle de réunion, chaises et tables pour 15 personnes.
- ◆ Les outils d'animation sont fournis par l'animateur

## Supports de prévention conseillés :

- ◆ Guide pollution air intérieur (INPES)
- ◆ Mini guide santé de la chambre saine (ASEF)

**Outils de communication remis :** Affiche "Santé Environnement" personnalisable et ajustable



## Contact :

**Service Prévention** - agenda.pps@sudmutualite.fr - Tél. 04.13.10.80.75





## ET SI ON CHANGEAIT NOS HABITUDES DE CONSOMMATEURS ?

### SANTÉ ENVIRONNEMENT



#### L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Pollution alimentaire, lecture d'étiquette, impact écologique et sanitaire

**Cible :**

Tout public

**Type d'action :**

Atelier de sensibilisation et d'échanges

**Modalités :**

Groupe de 15 personnes

**Coût :**

90 € TTC/atelier + frais de déplacement

**La problématique :**

Nos aliments modernes peuvent cacher de nombreux polluants invisibles (pesticides, additifs...) tout comme les modes de conditionnement (perturbateurs endocriniens..) ou les modes de préparation. Or notre alimentation est notre première médecine : une nourriture saine et équilibrée est garante d'une meilleure santé. Comment faire pour mieux choisir ses aliments ?

**Nature de l'action :**

Cette séance permet d'aborder sur les polluants que l'on trouve dans l'alimentation. A partir d'un jeu coopératif "le jeu de la pomme", les participants sont invités à échanger sur diverses thématiques (lecture d'étiquettes, emballages, impact écologique, saisonnalité, contenants, modes de cuisson/conservation) et à réfléchir ensemble aux alternatives réalistes et réalisables.

**Durée par atelier :**

Temps conseillé : 2 heures

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

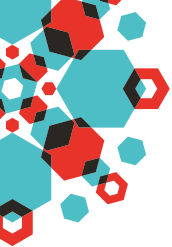
**Pour la Mutuelle :**

C'est une opportunité de créer et tisser des liens de proximité grâce à un ancrage dans le quotidien de ses adhérents, d'être présent à chaque moment clé de leur vie. Plus largement, c'est agir sur l'amélioration de santé et du bien-être des individus et positionner la Mutuelle comme acteur de santé.

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

Il vise une amélioration de l'alimentation pour toute la famille par une réduction de l'exposition aux polluants alimentaires, une prévention des maladies liées à une mauvaise alimentation (diabète, cholestérol, hypertension) ainsi que des cancers digestifs et des dérèglements endocriniens.





## Compétences nécessaires :

Préventeur/diététicien formé en santé environnement.

## Coût :

- ◆ 90 € TTC/atelier + frais de déplacement de l'animateur.

## Matériel nécessaire :

- ◆ Salle de réunion, chaises et tables pour 15 personnes.
- ◆ Les outils d'animation sont fournis par l'animateur

## Supports de prévention conseillés :

- ◆ Petit guide santé du mini-gourmet (ASEF)
- ◆ Petit guide santé de la bio-alimentation (ASEF)

Outils de communication remis : Affiche "Santé Environnement" personnalisable et ajustable



## Contact :

Service Prévention - agenda.pps@sudmutualite.fr - Tél. 04.13.10.80.75





## LA BEAUTÉ EN TOUTE SANTÉ !

### SANTÉ ENVIRONNEMENT



#### L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

composition des produits d'hygiène et leurs possibles impacts sanitaires (perturbateurs endocriniens, cancérigènes...)

**Cible :**

Tout public - En particulier les nouveaux parents et les groupe de jeunes adultes.

**Type d'action :**

Atelier de sensibilisation et d'échanges

**Modalités :**

Groupe de 15 personnes

**Coût :**

90 € TTC/atelier + frais de déplacement

**La problématique :**

Les produits d'hygiène et de cosmétiques utilisés quotidiennement peuvent contenir des composants susceptibles d'impacter la santé comme les perturbateurs endocriniens ou cancérigènes. Il est nécessaire d'informer le grand public pour le sensibiliser à ces risques et l'aider à mieux choisir leurs produits et se repérer dans la pluralité des labels.

**Nature de l'action :**

Il s'agit d'un échange autour des différents produits d'hygiène et de cosmétique du quotidien. Il est animé par le biais d'un quizz interactif. Puis, se met en place un temps de comparaison entre différents produits afin d'échanger sur leur composition et les ingrédients à éviter ou à privilégier. Enfin, l'atelier se conclut sur les packagings et les différents labels afin de donner au public la capacité de faire des choix éclairés.

**Durée par atelier :**

Temps conseillé : 2 heures

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

**Pour la Mutuelle :**

C'est une opportunité de créer et tisser des liens de proximité grâce à un ancrage dans le quotidien de ses adhérents, d'être présent à chaque moment clé de leur vie. Plus largement, c'est agir sur l'amélioration de santé et du bien-être des individus et positionner la Mutuelle comme acteur de santé.

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

Une réduction de l'exposition de toute la famille aux polluants chimiques contenus dans les produits d'hygiène quotidiens et de leurs effets éventuels à long terme sur la santé.





## Compétences nécessaires :

Préventeur/diététicien formé en santé environnement.

## Coût :

- ◆ 90 € TTC/atelier + frais de déplacement de l'animateur.

## Matériel nécessaire :

- ◆ Salle de réunion, chaises et tables pour 15 personnes.
- ◆ Les outils d'animation sont fournis par l'animateur

## Supports de prévention conseillés :

- ◆ Le "Livret d'exercices physiques pour la pratique à domicile" de la Mutualité Française Sud.
- ◆ Le petit guide santé de la beauté (ASEF).

Outils de communication remis : Affiche "Santé Environnement" personnalisable et ajustable



## Contact :

Service Prévention - agenda.pps@sudmutualite.fr - Tél. 04.13.10.80.75





## MOINS D'ONDES POUR PLUS DE SANTÉ

### SANTÉ ENVIRONNEMENT



#### L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Ondes électromagnétiques, exposition, impacts et moyens de se protéger

**Cible :**

Tout public

**Type d'action :**

Atelier de sensibilisation et d'échanges

**Modalités :**

Groupe de 15 personnes

**Coût :**

90 € TTC/atelier + frais de déplacement

**La problématique :**

Les ondes électromagnétiques sont présentes dans notre quotidien. Avec la multiplication des réseaux de communication sans fil, ceux-ci sont suspectés d'avoir un impact biologique et sanitaire sur l'homme. Aujourd'hui, il devient pratiquement impossible de ne pas être soumis à ces rayonnements aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur de nos habitations.

**Nature de l'action :**

La séance démarre par un brainstorming sur le repérage des sources électromagnétiques, puis grâce au jeu interactif "capte ou pas capte" le public échange sur 5 sources de pollutions électromagnétiques : téléphone mobile, boîtier internet, baby-phone, cuisson micro-ondes, antennes relais...). L'atelier se termine par la mesure des émissions des téléphones portables des participants.

**Durée par atelier :**

Temps conseillé : 2 heures

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

**Pour la Mutuelle :**

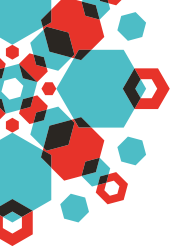
C'est une opportunité de créer et tisser des liens de proximité grâce à un ancrage dans le quotidien de ses adhérents, d'être présent à chaque moment clé de leur vie. Plus largement, c'est agir sur l'amélioration de santé et du bien-être des individus et positionner la Mutuelle comme acteur de santé.

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

Cet atelier vise à réduire l'exposition de toute la famille aux ondes électromagnétiques afin d'éviter leurs effets éventuels sur leur santé à long terme.







## Compétences nécessaires :

Préventeur formé en santé environnement.

## Coût :

- ◆ 90 € TTC/atelier + frais de déplacement de l'animateur.

## Matériel nécessaire :

- ◆ Salle de réunion, chaises et tables pour 15 personnes.
- ◆ Les outils d'animation sont fournis par l'animateur

## Supports de prévention conseillés :

- ◆ Mini guide santé des OEM (ASEF)

**Outils de communication remis :** Affiche "Santé Environnement" personnalisable et ajustable



## Contact :

**Service Prévention** - agenda.pps@sudmutualite.fr - Tél. 04.13.10.80.75







## NON, MAIS À L'EAU QUOI ?

### SANTÉ ENVIRONNEMENT



#### L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Qualité de l'eau, exposition aux pesticides, préservation de la ressource, impact sur la santé.

**Cible :**

Tout public

**Type d'action :**

Atelier de sensibilisation et d'échanges

**Modalités :**

Groupe de 15 personnes

**Coût :**

90 € TTC/atelier + frais de déplacement

**La problématique :**

L'eau est la seule boisson indispensable à la vie, d'où l'importance des ressources et de la qualité. Mais se pose la question de comment les préserver ? Comment être sûr de la qualité de notre eau ? Y a-t-il une différence entre les différentes eaux ? Ont-elles la même composition ?

**Nature de l'action :**

Une introduction sous la forme d'un puzzle participatif permet de révéler le circuit de l'eau français puis s'en suit un échange sur les ressources et sa qualité. Une vidéo "aqua ça sert ?" et un quizz interactif alimentent les débats avec notamment un exercice sur la lecture d'étiquettes de bouteille d'eau et la composition de l'eau du robinet. Enfin, un bar à eau permet de tester et percevoir les différences gustatives des différentes eaux.

**Durée par atelier :**

Temps conseillé : 2 heures

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

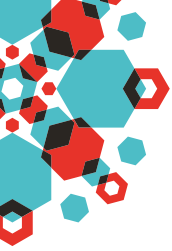
**Pour la Mutuelle :**

C'est une opportunité de créer et tisser des liens de proximité grâce à un ancrage dans le quotidien de ses adhérents, d'être présent à chaque moment clé de leur vie. Plus largement, c'est agir sur l'amélioration de santé et du bien-être des individus et positionner la Mutuelle comme acteur de santé.

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

Il s'agit d'une prise de conscience de la valeur de l'eau, promouvoir la consommation d'eau, sensibiliser à la réduction des déchets, interroger sur les choix de consommation. L'objectif est aussi une diminution de l'exposition aux pesticides et aux perturbateurs endocriniens.





## Compétences nécessaires :

Préventeur formé en santé environnement.

## Coût :

- ◆ 90 € TTC/atelier + frais de déplacement de l'animateur.

## Matériel nécessaire :

- ◆ Salle de réunion, chaises et tables pour 15 personnes.
- ◆ Les outils d'animation sont fournis par l'animateur

Outils de communication remis : Affiche "Santé Environnement" personnalisable et ajustable



## Contact :

Service Prévention - agenda.pps@sudmutualite.fr - Tél. 04.13.10.80.75





## ATELIERS "PARENTS IMPARFAITS ET ALORS !" DES OUTILS POUR MIEUX GÉRER LE QUOTIDIEN AVEC SES ENFANTS



### ▶▶▶ L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Développement des compétences psychosociales\*, soutien parental, éducation positive

**Cible :**

Parents et grands-parents d'enfants et d'adolescents

**Type d'action :**

Atelier d'accompagnement de 4 séances de 2h30

**Modalités :**

Groupe de 12 à 15 personnes au maximum. Chaque participant s'engage sur les 4 séances.

**Coût :**

420 € TTC l'atelier + frais de déplacement

**La problématique :**

Presse, télévision, Internet, réseaux sociaux : les injonctions à "être un bon parent" sont nombreuses pour les parents d'enfants ou d'adolescents. Soumis à de nombreuses informations, souvent contradictoires, il peut être fréquent pour les parents de douter de leur posture parentale. Et si la première étape était de reprendre confiance en soi en tant que parents pour encourager le développement et l'épanouissement de son enfant ?

**Nature de l'action :**

Il s'agit d'un cycle de 4 ateliers traitant de la posture parentale à la lumière des compétences psychosociales. Les ateliers sont animés par une

psychologue qui propose aux parents des temps d'échange mais également des mises en situation pour les aider à se positionner auprès de leurs enfants.

**Atelier 1 :** L'éducation positive : quoi ? quand ? comment ?

**Atelier 2 :** Gérer ses émotions, ça s'apprend !

**Atelier 3 :** Comme des grands ! Les accompagner vers l'autonomie

**Atelier 4 :** La bienveillance : l'ingrédient clé d'une famille apaisée ?

**Durée par atelier :**

4 séances de 2 heures 30

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



**Pour la Mutuelle :**

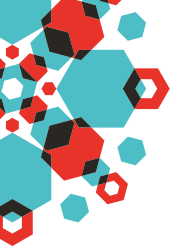
C'est une opportunité de créer et tisser des liens de proximité grâce à un ancrage dans le quotidien de ses adhérents sur la thématique transversale qu'est la parentalité. Il s'agit également d'une occasion de toucher un public peu ciblé par des actions de prévention.

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

Réduire l'anxiété, trouver des professionnels relais, échanger entre parents sur la question de la posture parentale. Cet atelier a également pour but de conforter les parents dans leur volonté d'accompagner et de favoriser le développement de leur enfant.

*\*compétences psycho-sociales : Aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être en adoptant un comportement approprié et positif dans sa relation à l'autre et son environnement.*





## Compétences nécessaires :

Psychologue-animateur habitué aux actions de soutien à la parentalité et sensibilisé au développement des compétences psychosociales.

## Coût :

- ◆ Psychologue 420 € TTC + frais de déplacement

## Matériel nécessaire :

- ◆ Outil de communication (facultatif)
- ◆ Une salle adaptée à la tenue de l'atelier



## ATELIERS "PARENTS IMPARFAITS ET ALORS !" LE SOMMEIL DES ENFANTS EN QUESTION



### L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Sommeil, rythme de vie de l'enfant et de l'adolescent

**Cible :**

Parents et grands-parents d'enfants et d'adolescents

**Type d'action :**

Ateliers ou conférences interactives

**Modalités :**

20 à 60 parents selon le forfait choisi

**Coût :**

120 € TTC les 2 heures + frais de déplacement

**La problématique :**

Depuis leur naissance, le sommeil des enfants apparaît comme un point central du quotidien des jeunes parents. A l'enfance et à l'adolescence, cette question semble devenue secondaire pour de nombreux parents qui sous-estiment l'importance considérable de conserver un temps de sommeil supérieur à 9h pour un adolescent. Irritabilité, concentration, capacité de mémorisation, gestion des émotions sont autant de conséquences qui identifient un manque de sommeil.

**Nature de l'action :**

Les rencontres sont basées sur l'interaction entre le public et les intervenants qui ont pour mission d'aider et d'outiller les parents face à la problématique du sommeil chez l'enfant et l'adolescent.

**Durée par atelier :**

2h par rencontre

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

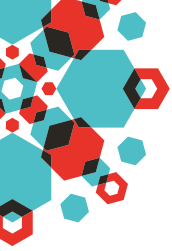
**Pour la Mutuelle :**

C'est une opportunité de créer et tisser des liens de proximité grâce à un ancrage dans le quotidien de ses adhérents, sur la thématique transversale qu'est la parentalité. Il s'agit également d'une occasion de toucher un public peu ciblé par des actions de prévention.

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

Réduire l'anxiété, trouver des professionnels relais, échanger entre parents sur la question du sommeil. Ces rencontres ont également pour but de présenter aux parents, des professionnels susceptibles de les aider à résoudre les difficultés qu'ils peuvent vivre avec leur enfant ou leur ado.





## Compétences nécessaires :

Un spécialiste sur le sommeil des enfants et des adolescents

Un animateur de prévention, chargé de la modération de la rencontre (en option)

## Coût :

- ◆ Spécialiste du sommeil 120 € TTC + frais de déplacement

## Matériel nécessaire :

- ◆ Outils de communication (facultatif)
- ◆ Une salle adaptée à la tenue de la rencontre (micros selon la taille de la salle).

---

## Contact :

**Service Prévention** - [agenda.pps@sudmutualite.fr](mailto:agenda.pps@sudmutualite.fr) - Tél. 04.13.10.80.75



13

## ATELIERS "PARENTS IMPARFAITS ET ALORS !" ÊTRE PARENT À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

### ▶▶▶ ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Bon usage du numérique, réseaux sociaux

**Cible :**

Parents et grands-parents d'enfants et d'adolescents

**Type d'action :**

Ateliers ou conférences

**Modalités :**

20 à 60 parents selon forfait choisi

**Coût :**

60 € TTC les 2 heures + frais de déplacement

**La problématique :**

Confrontés aux écrans depuis leur plus jeune âge, les enfants et adolescents ont souvent des connaissances qui dépassent celles de leurs parents. Face à ce décalage, les parents apparaissent souvent comme démunis et sans ressources pour encadrer l'utilisation des écrans de leurs enfants. Face au tout-numérique, des temps d'échanges entre parents, à la lumière d'un professionnel, pourront permettre de répondre à certaines craintes et inquiétudes.

**Nature de l'action :**

Les ateliers sont basés sur l'interaction des participants pour réfléchir sur nos représentations des écrans et comprendre ensemble comment accompagner les enfants dans l'apprentissage du numérique afin qu'ils puissent en tirer les bénéfices en limitant les inconvénients du mésusage des écrans.

**Durée par atelier :**

2h par atelier

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

**Pour la Mutuelle :**

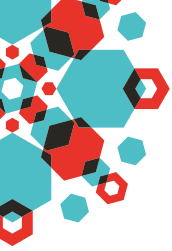
C'est une opportunité de créer et tisser des liens de proximité grâce à un ancrage dans le quotidien de ses adhérents, sur la thématique des écrans et du numérique. Il s'agit également d'une occasion de toucher un public peu ciblé par des actions de prévention.

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

Réduire l'anxiété, trouver des professionnels relais, échanger entre parents sur la question de la posture parentale vis à vis de l'usage des écrans par leurs enfants. Ces rencontres ont également pour but de présenter aux parents des professionnels susceptibles de les aider à résoudre les difficultés qu'ils sont susceptibles de vivre avec leur enfant ou leur ado.







**Compétences nécessaires :**

Un animateur de prévention.

**Coût :**

- 60 € TTC + frais de déplacement

**Matériel nécessaire :**

- Outil de communication (facultatif)
- Une salle adaptée à la tenue de l'atelier

---

**Contact :**

**Service Prévention** - [agenda.pps@sudmutualite.fr](mailto:agenda.pps@sudmutualite.fr) - Tél. 04.13.10.80.75





## "ROULE MA POULE" S'ENTRAINER FACILEMENT



### ▶▶▶ L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Activité physique au quotidien

**Cible :**

A partir de 14 ans

**Type d'action :**

Atelier de sensibilisation, de mise en pratique et d'échanges

**Modalités :**

30 minutes par groupe de 6 personnes maximum

**Coût :**

28 € TTC/heure + frais de déplacements  
+ frais d'impression livrets de bonne pratique

**La problématique :**

Selon l'INRS\*, la position assise prolongée favorise la survenue de troubles musculo-squelettiques des membres supérieurs et du dos ainsi que l'apparition de troubles circulatoires.

De plus en plus sédentaire, notre quotidien nous pousse à rester assis tout au long de notre journée, que ce soit au travail ou à la maison.

L'utilisation quotidienne d'un ballon de gym en remplacement d'une chaise ou d'un canapé réduit les méfaits de la position assise et apporte de nombreux avantages : amélioration de la posture, de la circulation sanguine, de l'équilibre, réduction des douleurs lombaires et diminution de la sédentarité.

**Nature de l'action :**

Cet atelier est destiné à tous, dès l'âge de 14 ans. Par groupe de 6, les participants discuteront de la sédentarité, ses dangers, la nécessité de la limiter avant d'avoir une initiation sur la bonne utilisation d'un ballon au quotidien, avec correction de postures. Des exercices physiques simples et adaptables à tous seront ensuite montrés et mis en pratique pour ceux qui le souhaitent.

Un livret de bonne pratique récapitulant les points importants et les exercices sera remis à chaque participant.

**Durée par atelier :**

1 h par groupe de 6 personnes.  
2 groupes de 6 personnes minimum.

\*INRS : Institut national de recherche et de sécurité

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



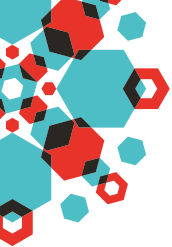
**Pour la mutuelle :**

C'est une opportunité de créer et tisser des liens de proximité grâce à un ancrage dans le quotidien de ses adhérents, d'être présent à chaque moment clé de leur vie. Plus largement, c'est agir sur l'amélioration de santé et du bien-être des individus et positionner la Mutuelle comme acteur de santé.

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

Prendre conscience de sa sédentarité, de ses dangers et de la nécessité de la réduire permet d'être acteur de sa santé. C'est également un moyen de pratiquer de l'activité physique de basse intensité et de multiplier les occasions d'être actif au quotidien.





## Compétences nécessaires :

Nécessite la présence d'un animateur sportif diplômé et formé au protocole.

## Coût :

- 28 € TTC/heure pour un animateur sportif + frais de déplacement – 2 groupes de 6 personnes minimum
- Outil d'information (facultatif) :
  - Impression livrets : 2 €TTC (variable selon quantité - personnalisable au logo de la mutuelle)

## Matériel nécessaire :

- Une salle adaptée à la tenue de l'atelier.
- 6 ballons + 2 pompes de gonflage (mis à disposition)
- Une table + une chaise

## Supports de prévention conseillés :

- Livrets sur l'activité physique

**Outils d'information :** Livret "Roule ma poule" personnalisable



## Contact :

**Service Prévention** - agenda.pps@sudmutualite.fr - Tél. 04.13.10.80.75





## VÉLO A SMOOTHIE PÉDALEZ, MIXEZ, BUVEZ, SANTÉ !



### L'ACTION EN BREF

**Thématiques :**

Alimentation et activité physique

**Cible :**

Tout public

**Type d'action :**

Animation individuel de 5 à 10 mn par personne, selon les échanges avec le diététicien.

**Modalités :**

Une demi-journée minimum, 100 personnes maximum par jour (8h)

**Coût :**

220 € TTC la journée + frais de déplacement  
+ Achat fruits de saison

**La problématique :**

Selon un rapport de l'InVS\* de 2015 ; la prévalence du surpoids (obésité comprise) reste encore trop importante en France avec 49% des adultes et 17% des enfants de 6 à 17 ans concerné.

Suivant les recommandations du programme national nutrition santé (PNNS) ; manger mieux et bouger plus, prévient l'apparition et l'évolution de maladies chroniques comme le diabète, l'ostéoporose, les maladies cardio-vasculaires ainsi que certaines formes de cancer. Il n'y a pas d'âge pour se nourrir sainement et pour bouger régulièrement. Jeune ou plus âgé, chacun tire profit de bonnes habitudes alimentaires et d'une activité physique au quotidien.

\*InVS : Institut de Veille Sanitaire

**Nature de l'action :**

Cette animation est destinée au public et de manière individuelle.

- Le participant choisi avec le diététicien des fruits, tout en échangeant sur l'intérêt de consommer des fruits et légumes frais de saison
- Puis le participant s'installe sur le vélo et pédale pendant 1 à 3 mn pour mixer son smoothie
- Prise du rythme cardiaque et évaluation de la dépense énergétique (selon le nombre de personne)

Dégustation du smoothie en échangeant avec le diététicien sur les bénéfices santé de privilégier les fruits et légumes et de bouger plus.

**Durée par atelier :**

1/2 minimum à 1 journée. 5 mn par personne et 100 personnes maximum par jour.

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



**Pour la Mutuelle :**

C'est une opportunité de créer et de tisser des liens de proximité grâce à un ancrage dans le quotidien de ses adhérents, d'être présent à chaque moment clé de leur vie. Plus largement, c'est d'agir sur l'amélioration de la santé et du bien-être des individus et positionner la Mutuelle comme acteur de santé.

Dégustation du smoothie en échangeant avec le diététicien sur les bénéfices santé de privilégier les fruits et légumes et de bouger plus.

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

Etre sensibilisé et pouvoir échanger avec un professionnel sur "manger mieux et bouger plus". Mais également avoir des renseignements pour éclairer ses habitudes alimentaires et la prévention de pathologies liées à l'alimentation.





## Compétences nécessaires :

Nécessite la présence d'un diététicien diplômé. Présence d'un assistant recommandé pour la préparation des fruits et légumes, l'accueil et la gestion du public, de préférence un préventeur en santé pour pouvoir donner des informations en plus du diététicien.

## Coût :

- ◆ Diététicienne 220 €TTC la journée + frais de déplacement + fruits de saison.
- ◆ Impression affiches A3 (10 ex) : 50 €TTC
- ◆ Une salle adaptée à la tenue de l'atelier (si pas de mise à disposition)

## Matériel et équipement nécessaires :

- ◆ Vélo à smoothie (fourni par la Mutualité Française Sud).
- ◆ Fruits et légumes pour le public (quantité à déterminer avec l'intervenant).
- ◆ Point d'eau pour laver les ustensiles.
- ◆ Prise électrique pour une machine à glaçon (fourni) en cas de température élevé.

## Supports de prévention conseillés :

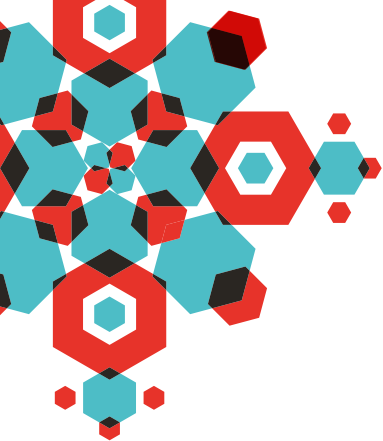
- ◆ INPES : guide Manger Bouger
- ◆ Magnet "les repères de Julie" de la Mutualité Française Sud
- ◆ Billet de Julie "comment réaliser un bon smoothie" de la Mutualité Française Sud
- ◆ Livret de recettes : 4 smoothies 4 saisons - allégés en sucre ! (public diabétique) de la Mutualité Française Sud

---

## Contact :

**Service Prévention** - agenda.pps@sudmutualite.fr - Tél. 04.13.10.80.75





# PRÉVENTION ET 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  
agenda.pps@sudmutualite.fr

## CONTACTS

**Chef de service :**

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

**Assistante et coordination des mutuelles :**

Laurence LEMETAYER-GOURBEAU  
Tél. 04 13 10 80 75  
laurence.lemetayergourbeau@sudmutualite.fr



## Délégations Départementales responsables de l'activité Prévention et Promotion de la Santé

### Alpes de Haute-Provence

**Martine VINATIER**

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

### Hautes-Alpes

**Mathilde GOMEZ**

Résidence "Côté Théâtre"  
10, rue Cyprien Chaix  
05000 GAP  
Tél : 04 92 52 58 93 - Fax : 04 92 53 88 18  
preventionsante05@sudmutualite.fr

### Alpes-Maritimes

7, avenue Gustave V - 2<sup>ème</sup> étage  
06000 NICE

**Henri DESCHAUX-BEAUME**

Tél : 04 93 82 88 50 - Fax : 04 83 32 13 70  
henri.deschauxbeaume@sudmutualite.fr

**Coraline CARBONELL**

Tél : 04 93 82 88 58 - Fax : 04 83 32 13 70  
coraline.carbonell@sudmutualite.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@sudmutualite.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@sudmutualite.fr

### Vaucluse

**Catherine BELLOCCHI**

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

# PRÉVENTION & PROMOTION DE LA SANTÉ



PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

[sud.mutualite.fr](http://sud.mutualite.fr)