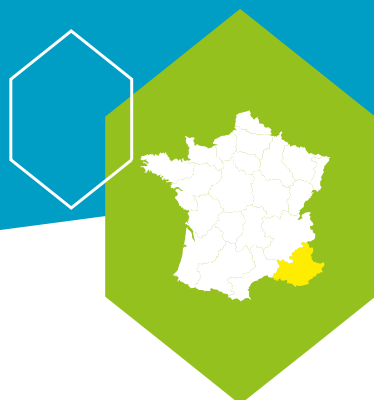


MUTUALITÉ FRANÇAISE SUD PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR



Edition 2018

LA SANTÉ POUR TOUS

Catalogue des services
de la Prévention
et Promotion de la Santé



PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

sud.mutualite.fr

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux



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.

LA SANTÉ POUR TOUS

➤➤➤➤ 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.

➤➤➤➤ LES ACTIONS "LA SANTÉ POUR TOUS"

PETITE ENFANCE

- 1 Gestes de 1^{ers} secours pédiatriques

SENIORS

- 2 Atelier mémoire
- 3 Atelier équilibre
- 4 Ma santé au menu

SANTÉ ENVIRONNEMENT

- 5 Et si on changeait d'air ?
- 6 Et si on changeait nos habitudes de consommateurs ?
- 7 La beauté en toute santé !
- 8 Moins d'ondes pour plus de santé
- 9 Non, mais à l'eau quoi ?

➤➤➤➤ LEGENDE DES PICTOS



Petite Enfance



Seniors



Santé environnement



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

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

1 GESTES DE 1^{ERS} SECOURS PÉDIATRIQUES

ATELIER D'INITIATION AUX GESTES D'URGENCE



➤➤➤ L'ACTION EN BREF

Thématiques :

Gestes de 1^{ers} 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^{ers} 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.
- Magnét des numéros d'urgence.

Supports de prévention conseillés :

- INPES "Protégez vos enfants des accidents domestiques"

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



Contact :

Cyndie CATALO - cyndie.catalo@sudmutualite.fr - Tél. 04.13.10.80.75



2

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 :

Cyndie CATALO - cyndie.catalo@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 :

Cyndie CATALO - cyndie.catalo@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
- Le site internet d'information santé généraliste de la Mutualité Française : www.prioritesantemutualiste.fr

Outils de communication remis : Affiche "Ateliers Nutrition"



Contact :

Cyndie CATALO - cyndie.catalo@sudmutualite.fr - Tél. 04.13.10.80.75



5

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 euros/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 :

- 2 Guides pollution air intérieur (INPES)
- Mini guide santé de la chambre saine (ASEF)

Outils de communication remis :

- Affiche "Santé Environnement" personnalisable et ajustable



Contact :

Cyndie CATALO - cyndie.catalo@sudmutualite.fr - Tél. 04.13.10.80.75



6

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 euros/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 de discuter 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 :

Cyndie CATALO - cyndie.catalo@sudmutualite.fr - Tél. 04.13.10.80.75



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

Outils de communication remis :

- Affiche "Santé Environnement" personnalisable et ajustable
- Le petit guide santé de la beauté (ASEF)



Contact :

Cyndie CATALO - cyndie.catalo@sudmutualite.fr - Tél. 04.13.10.80.75



8

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 euros/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 :

Cyndie CATALO - cyndie.catalo@sudmutualite.fr - Tél. 04.13.10.80.75



9

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 euros/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 :

Cyndie CATALO - cyndie.catalo@sudmutualite.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@sudmutualite.fr

CONTACTS

Chef de service :
Karin DELRIEU - Tél. 04 13 10 80 66
karin.delrieu@sudmutualite.fr

Assistante et coordination des mutuelles :
Cyndie CATALO - Tél. 04 13 10 80 75
cyndie.catalo@sudmutualite.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@sudmutualite.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@sudmutualite.fr

Alpes-Maritimes

Henri DESCHAUX-BEAUME
7, avenue Gustave V - 2^{ème} étage
06000 NICE
Tél : 04 93 82 88 50
Fax : 04 93 82 13 70
henri.deschauxbeaume@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