

**Salariés** Information **Ateliers**

**Audition** **Dépistage** santé visuelle

Activité physique **Environnement** 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 POUR TOUS**



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 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.

**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 POUR TOUS

## PRÉSENTATION

### Mieux vaut prévenir que guérir.

Le rôle de la Mutualité Française Paca 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 Paca 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 SANTE POUR TOUS"

- FICHES
- 1 Gestes de 1<sup>ers</sup> secours pédiatriques
  - 2 Et si on changeait d'air ?
  - 3 Atelier mémoire
  - 4 Atelier équilibre
  - 5 Atelier nutrition senior



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

## LEGENDE DES PICTOS



Petite Enfance



Seniors



Santé des jeunes



Tout public



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



Contact :

Cyndie TRONCHE - cyndie.tronche@pacamutualite.fr - Tél. 04.13.10.80.75

## 1 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 Paca*

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

**Supports de communication :** Affiche "Gestes de premiers secours pédiatriques"



## Contact :

Cyndie TRONCHE - [cyndie.tronche@pacamutualite.fr](mailto:cyndie.tronche@pacamutualite.fr) - Tél. 04.13.10.80.75



## 2 ET SI ON CHANGEAIT D'AIR ? ATELIER SUR LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR



### ▶▶▶ L'ACTION EN BREF

#### Thématiques :

Qualité de l'air, environnement, petite enfance, parentalité

#### Cible :

Parents, grands-parents, professionnels de la petite enfance

#### Type d'action :

Atelier de 2 heures avec un professionnel de la santé environnementale

#### Modalités :

Pour un groupe de 20 personnes maximum. Peut être décliné en atelier de fabrication de cosmétique et produits d'entretien naturels

#### 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 Paca*

### La problématique :

Une mauvaise qualité de l'air intérieur a des effets nocifs sur la santé. Les français passent en moyenne 20 à 22 h par jour à l'intérieur de bâtiments, dont 16 h (soit 67% de leur temps) à leur domicile.

La qualité du logement, son emplacement, son ameublement mais aussi le comportement de ses occupants, jouent un rôle essentiel dans la dégradation de l'air intérieur. En effet, ces lieux clos ne sont pas exempts de polluants : matériaux de construction, meubles, tabagisme, moisissures, acariens, produits d'entretiens, peintures... constituent autant de sources de pollution intérieure.

### Nature de l'action :

Atelier interactif et participatif par groupe de 12 à 20 personnes. Les participants bénéficieront de conseils pratiques et simples à mettre en œuvre au quotidien.

L'atelier se déroulera de la manière suivante :

- Réalisation avec les participants d'un état des lieux : pièces saines/pièces moins saines de la maison
- Jeu interactif sur les polluants domestiques et leurs origines et sur la présence de substances
- Effets sur notre santé et notre environnement
- Produits alternatifs, lecture des étiquettes et connaissance des écolabels.

### Durée par atelier :

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 :

Sensibiliser et accompagner les familles et les personnels de la petite enfance sur cette thématique. Cet atelier permettra d'apporter des informations, d'échanger et d'envisager des solutions alternatives adaptées dans un esprit positif.



## Compétences nécessaires :

Professionnel formé à l'animation d'atelier Nesting ou du réseau France Nature Environnement.

## Coût :

- Gratuit si ouvert à tous et payant si exclusivité aux adhérents d'une Mutuelle - A partir de 160 € TTC le professionnel diplômé 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).

## Supports de prévention conseillés :

- Animation Prévention/Maison - pollution de l'air intérieur - INPES et Ministère du Travail  
<http://www.prevention-maison.fr/pollution/#/home>
- Le Guide de la pollution de l'Air intérieur - INPES et Ministère chargé de la Santé.
- Le site internet d'information santé généraliste de la Mutualité Française : [www.prioritesantemutualiste.fr](http://www.prioritesantemutualiste.fr)

**Supports de communication :** Affiche "Et si on changeait d'air" personnalisable et ajustable



## Contact :

Cyndie TRONCHE - [cyndie.tronche@pacamutualite.fr](mailto:cyndie.tronche@pacamutualite.fr) - Tél. 04.13.10.80.75



## 3 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 Paca*

### 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 Paca.

## 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.

## 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 "Ateliers Mémoire"



## Contact :

Cyndie TRONCHE - [cyndie.tronche@pacamutualite.fr](mailto:cyndie.tronche@pacamutualite.fr) - Tél. 04.13.10.80.75

## 4 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 Paca*

### 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 Paca.

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

**Supports de communication :** Affiche "Ateliers Equilibre"



## Contact :

**Cyndie TRONCHE** - [cyndie.tronche@pacamutualite.fr](mailto:cyndie.tronche@pacamutualite.fr) - Tél. 04.13.10.80.75



## 5

## ATELIER NUTRITION SENIOR



### ▶▶▶ 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 Paca*

### 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 Paca.

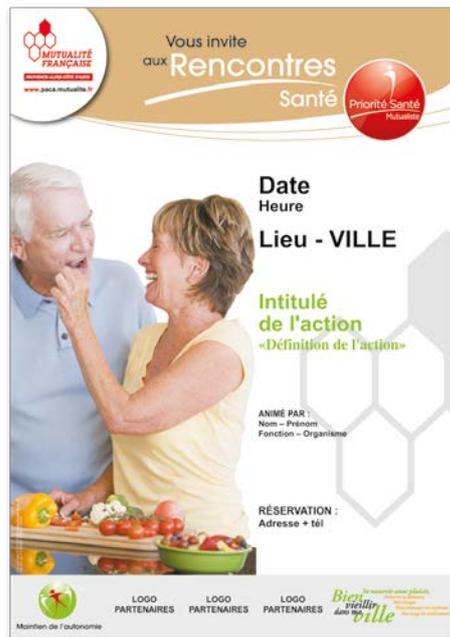
## Coût :

- 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](http://www.prioritesantemutualiste.fr)

## Supports de communication : Affiche "Ateliers Nutrition"



## Contact :

Cyndie TRONCHE - [cyndie.tronche@pacamutualite.fr](mailto:cyndie.tronche@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 83 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