



**Catalogue de l'offre  
prévention et  
promotion de la santé**  
*pour les mutuelles*

---

Novembre 2022



# Catalogue de l'offre prévention et promotion de la santé *pour les mutuelles*

La Mutualité Française développe une politique de prévention et promotion de la santé dans une logique de services conçus pour et avec vous, afin de contribuer au maintien et à l'amélioration de la santé de vos adhérents.

Ce document présente l'offre prévention globale proposée par la Mutualité Française pour vous accompagner dans la construction et la mise en œuvre de vos politiques de prévention auprès de vos adhérents.

Grâce à son expertise, la Mutualité Française propose des services clés en main ou à la demande pour vous aider à élaborer vos offres :

- Un accompagnement personnalisé pour construire votre plan d'action en prévention.
- Des Rencontres santé dédiées à l'ensemble de vos adhérents. En complément de l'offre nationale des Rencontres santé, chaque Union régionale propose d'autres actions en région, en lien avec des partenaires locaux.
- Une médiathèque prévention avec mise à disposition de contenus rédactionnels et de supports d'animation.



# Sommaire

---

## Une offre globale **d'accompagnement** 4

---

- UN ACCOMPAGNEMENT À LA CONSTRUCTION DE L'OFFRE PRÉVENTION DES MUTUELLES
- LA MÉDIATHÈQUE PRÉVENTION
- LES RENCONTRES SANTÉ

## Des Rencontres santé **partout et pour tous!** 14

---

- ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE
- ALIMENTATION
- AUDITION-VISION
- BUCCODENTAIRE
- PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE
- SANTÉ DES AIDANTS
- SANTÉ AU TRAVAIL
- SANTÉ ENVIRONNEMENTALE
- SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

## Des Rencontres santé **en régions** 27

---

## Pour aller **plus loin...** 119

---



# Une offre globale *d'accompagnement*

## UN ACCOMPAGNEMENT À LA CONSTRUCTION DE L'OFFRE PRÉVENTION DES MUTUELLES

La Mutualité Française vous aide à élaborer et à mettre en œuvre votre offre prévention pour l'ensemble de vos adhérents (contrats individuels et collectifs).

Ce service est proposé par les équipes pluridisciplinaires de la Mutualité Française, au niveau national et régional.



### Définir votre stratégie de prévention

Acteur de la protection sociale reconnu, **vous souhaitez apporter un service à forte valeur ajoutée à vos adhérents grâce à la prévention ?**

La Mutualité Française vous accompagne tout au long de votre projet pour construire une offre prévention adaptée à l'ensemble de vos publics (actifs, seniors, jeunes, familles ...).



### Vous avez besoin d'un conseil ou d'un éclairage d'expert ?

→ La Mutualité Française est à vos côtés pour :

**Identifier les enjeux contextuels et concurrentiels en prévention, via les positionnements stratégiques de la Mutualité et ses partenariats nationaux.**

*Exemples : 100 % santé, grand âge et autonomie, santé mentale, partenaire Santé publique France, Institut national du cancer (INCa)...*

**Des outils créés à l'usage de tous et fournis clé en main : inclus dans la cotisation.**

*Exemples : panorama des complémentaires, note Haut degré de solidarité, ...*



## Décrypter les thématiques et populations prioritaires selon votre offre individuelle et collective.

*Exemples : études populationnelles, thématiques émergentes...*

## Fédérer autour de la prévention en vous donnant des clés pour promouvoir une stratégie prévention auprès de vos instances politiques ou de votre direction.

*Exemples : conférence d'experts, groupe de travail thématiques, échange de bonnes pratiques, support de présentation...*



**Publics :** responsables de service prévention, élus en charge de la prévention au sein de la mutuelle.



**Formats :** conseils, études, panoramas et benchmarks, notes de positionnement, conférences ...



**À qui s'adresser ?** Réfèrent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région

Ces services rendus à usage exclusif pour votre mutuelle, ou plusieurs mutuelles d'un même groupement, sont payants sur devis.



## Zoom • L'évaluation

### Une démarche pour connaître le retour sur investissement de vos actions de prévention :

- Suivre la mobilisation de vos adhérents,
- Connaître les retombées en termes d'image,
- Avoir de la visibilité sur l'intérêt de vos adhérents pour la prévention.

### La Mutualité Française vous aide à élaborer votre projet d'évaluation

(recueil des besoins, aide à l'élaboration d'un cahier des charges...) et vous apporte des exemples et un retour d'expérience sur les évaluations qu'elle a déjà menées.

Différentes évaluations possibles :

- L'accompagnement au changement de comportement,
- Les programmes d'actions visant à la fois une sensibilisation individuelle et une action sur l'environnement des personnes.

*Exemple d'évaluation menée en région : expérimentation du déploiement d'un service de conseillers médicaux en environnement intérieur dans un département. Différents questionnaires de recueil d'informations ont été développés afin de documenter les apports de la démarche et les axes d'amélioration possibles du dispositif (freins et leviers éventuels).*



## Être en appui de la conception et/ou la mise en œuvre de vos actions de prévention pour un déploiement clé en main par vos équipes



**Vous avez votre propre réseau prévention et vous souhaitez mettre en œuvre votre plan d'action ?**

La Mutualité Française vous propose des méthodes d'ingénierie de projet pour concevoir des Rencontres santé destinées à vos adhérents.

→ Quel que soit votre besoin, la Mutualité Française se tient à votre disposition pour vous aider à :

**Réaliser un diagnostic dans le cadre de vos contrats collectifs ou individuels jusqu'à la mise en place d'un plan d'action.**

*Exemples : outil questionnaire qualité de vie et des conditions de travail (QVCT) clé en main qui questionne les habitudes de vie des salariés, leur conciliation vie professionnelle/vie privée...*

**Outil créé à l'usage de tous et fourni clé en main : inclus dans la cotisation.**



**Définir les actions répondant aux besoins de vos adhérents**, que ce soit du contenu ou des Rencontres santé (en présentiel ou en distanciel).

*Exemples : objectifs, contenu de l'action, canaux de communication à privilégier, aide à la rédaction de la fiche action ou brief contenu, définition du type d'évaluation...*

**Animer vos actions** en mobilisant pour vous des partenaires ou en vous mettant en relation avec les experts de son réseau ou des ressources locales (exemples : conseillère en environnement intérieur, ergothérapeute, psychologue, diététicienne...)

**Concevoir des outils sur-mesure pour animer vos actions** : photolangage, diaporama, jeux, exposition...



**Publics** : responsables de service prévention, élus en charge de la prévention au sein de la mutuelle.



**Formats** : conseil, ingénierie/méthodologie de projet, création d'outils...



**À qui s'adresser ?** Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

**Ces services rendus à usage exclusif pour votre mutuelle, ou plusieurs mutuelles d'un même groupement, sont payants sur devis.**





## *Zoom* • Diagnostic pour une politique de santé au travail

### **Un outil de prévention qui questionne le bien-être et la qualité de vie au travail, clé en main, adapté au monde de l'entreprise**

Le « diagnostic qualité de vie et des conditions de travail » de la Mutualité Française dresse un état des lieux des habitudes de vie des salariés et des dirigeants, ce qui permet de mieux cerner la manière dont ils concilient leur vie privée et leur vie professionnelle. Grâce à ces résultats, votre mutuelle peut mettre en place un plan d'action de prévention personnalisé auprès de ses contrats collectifs.

La Mutualité Française accorde une grande importance à construire cette démarche en concertation avec l'ensemble des acteurs de l'entreprise (DRH, services de santé, CSE, représentants du personnel, salariés...) afin d'améliorer la qualité de vie au travail. Cette dernière est une brique essentielle de la stratégie des entreprises que vous couvrez et s'adapte à chaque organisation et contexte.

*Exemple d'évaluation : sensibilisation des acteurs à la qualité de vie et des conditions de travail (QVCT), état des lieux des habitudes de vie et de la conciliation vie privée/vie professionnelle des collaborateurs et préconisations d'un plan d'actions prévention personnalisé.*



## Former aux enjeux de santé publique et aux principes de la prévention et promotion de la santé

Au fil des années, la Mutualité Française a acquis une véritable expertise et met à disposition un réseau expérimenté pour former vos élus et collaborateurs à la prévention et promotion de la santé.



### Vous souhaitez sensibiliser les élus et/ou les équipes de votre mutuelle ?

→ La Mutualité Française vous propose différents formats selon vos besoins et vous aide à :

#### **Sensibiliser les élus mutualistes aux enjeux de la prévention et les informer sur l'engagement mutualiste sur ces sujets.**

La Mutualité Française élabore des modules de formation adaptés à vos objectifs et animés avec des outils interactifs : cas pratiques, temps d'échange interactif, sondages, quiz...

*Exemples : la santé environnementale, les principes de la prévention et de la promotion de la santé, les inégalités sociales de santé, le grand âge et l'autonomie...*



**Publics :** élus dirigeants, directeurs et délégués de votre mutuelle.



**Formats :** journée en présentiel ou ½ journée ou distanciel.



**À qui s'adresser ?** Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

#### **Promouvoir la prévention dans le cadre des négociations de vos contrats collectifs.**

La Mutualité Française propose un programme clé en main ou sur-mesure pour sensibiliser vos commerciaux à la prévention et la promotion de la santé dans le cadre des appels d'offre ou lors de négociations sur les contrats collectifs en prévoyance et/ ou complémentaire santé.

*Exemples : sensibilisation de vos commerciaux aux enjeux de la prévention en milieu professionnel.*



**Publics :** collaborateurs marketing et/ ou commercial de votre mutuelle.



**Formats :** 2h de sensibilisation hors étude de cas pratiques (ce temps pratique est à définir en lien avec votre stratégie) en présentiel ou distanciel.



**À qui s'adresser ?** Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.



**Former les professionnels des structures médico-sociales et de la petite enfance aux enjeux de la prévention**, en lien avec les priorités de santé selon les publics.

La Mutualité Française forme vos collaborateurs afin qu'ils intègrent la prévention dans leurs pratiques professionnelles et deviennent des relais de sensibilisation auprès de leur public.

*Exemples : formation aux premiers secours en santé mentale, formation aux enjeux de la santé environnementale auprès des structures petite enfance, formation des professionnels des Ehpad aux enjeux de l'hygiène buccodentaire et sur les troubles sensoriels.*



**Publics :** salariés des structures mutualistes.



**Formats :** ½ journée à 2 jours en présentiel ou distanciel.



**À qui s'adresser ?** Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

Ces services rendus à usage exclusif pour votre mutuelle, ou plusieurs mutuelles d'un même groupement, sont payants sur devis.



## *Zoom* • La formation Santé environnementale

L'objectif est de sensibiliser les élus mutualistes à l'influence de l'environnement sur la santé ; les informer sur l'engagement mutualiste en la matière et les manières d'agir. Il s'agit de questionner les participants sur les liens entre santé et environnement, présenter l'action publique nationale et régionale, faire le lien entre les maladies chroniques et la santé environnement, zoomer sur les perturbateurs endocriniens et illustrer les moyens d'action au travers d'exemples concrets. En dernier lieu, rappeler les engagements mutualistes et présenter le panorama des actions menées par la Mutualité Française. Cette formation est animée en présentiel ou en distanciel avec des outils interactifs (diaporama, illustration à travers des cas pratiques, quiz).

## LA MÉDIATHÈQUE PRÉVENTION : DES CONTENUS ÉDITORIAUX ET DES SUPPORTS D'ANIMATION À VOTRE DISPOSITION

La Mutualité Française met à votre disposition des contenus rédactionnels et des supports d'animation en prévention pour enrichir vos supports *print* et digitaux destinés à vos adhérents en individuel ou en collectif, majoritairement disponibles en marque blanche ou *co-branding*.



**Un outil unique pour simplifier vos recherches**



**Plus de 900 contenus d'actualité à votre disposition**



**Déclinés autour de 19 thématiques choisies par vous, en lien avec les priorités de santé publique**

Des nouveaux contenus créés tout au long de l'année pour vous permettre d'accompagner vos adhérents sur des problématiques de santé du moment ou en lien avec les journées nationales de santé,

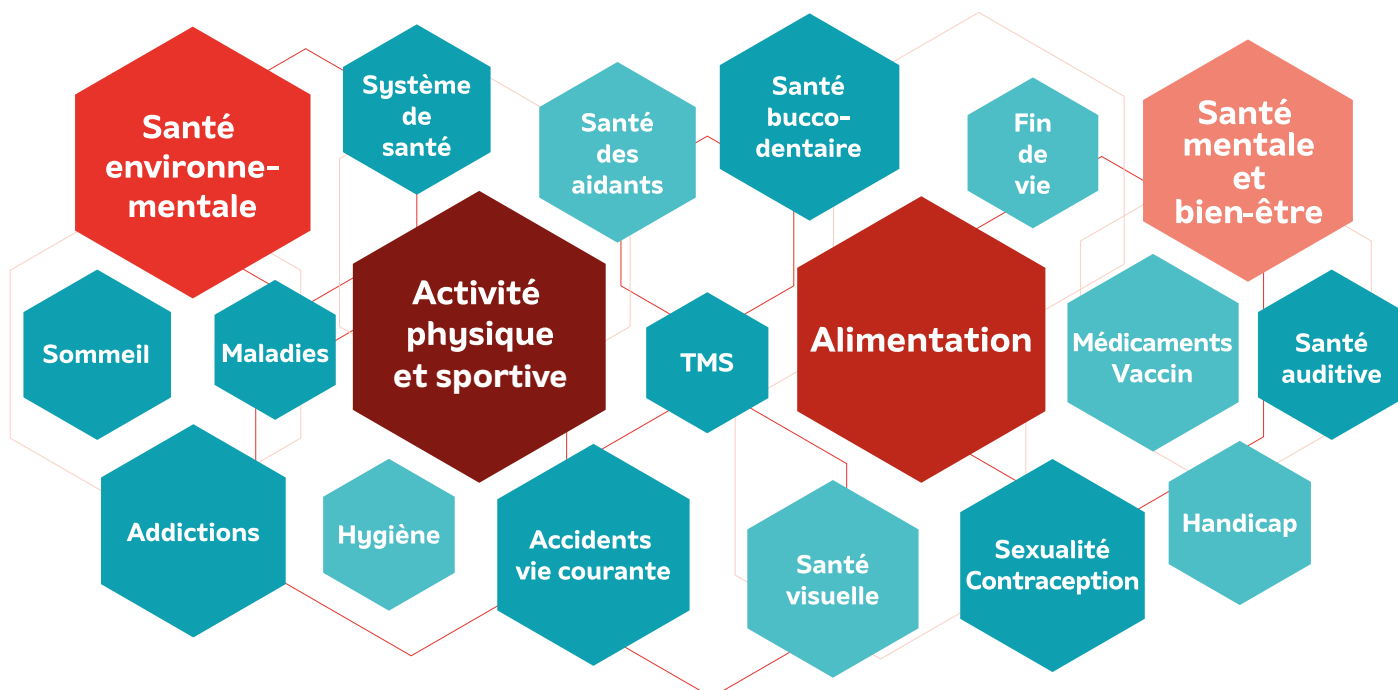
*Exemples : santé mentale des jeunes, alimentation et sédentarité liées à la crise sanitaire, télétravail et management...*

Une mise à jour régulière des contenus pour tenir compte des évolutions scientifiques, politiques ou réglementaires,

Des contenus dédiés aux profils d'adhérents spécifiques.

*Exemples : ultra marins, femmes, managers ...*

**52 experts contributeurs réunis au sein d'un réseau composé de médecins généralistes et spécialistes, de diététiciens, de sophrologues, de pharmaciens, de psychologues ...**





## Sous des formats qui répondent à vos attentes

En complément des articles, la Mutualité Française conçoit ou met à disposition des contenus adaptés aux exigences des nouveaux canaux en matière de communication grand public : application *smartphone*, infographie, vidéo, *quiz*, recette...



### Nouveauté

- Un kit prévention saisonnier proposant une sélection de différents formats de contenus autour de l'alimentation.



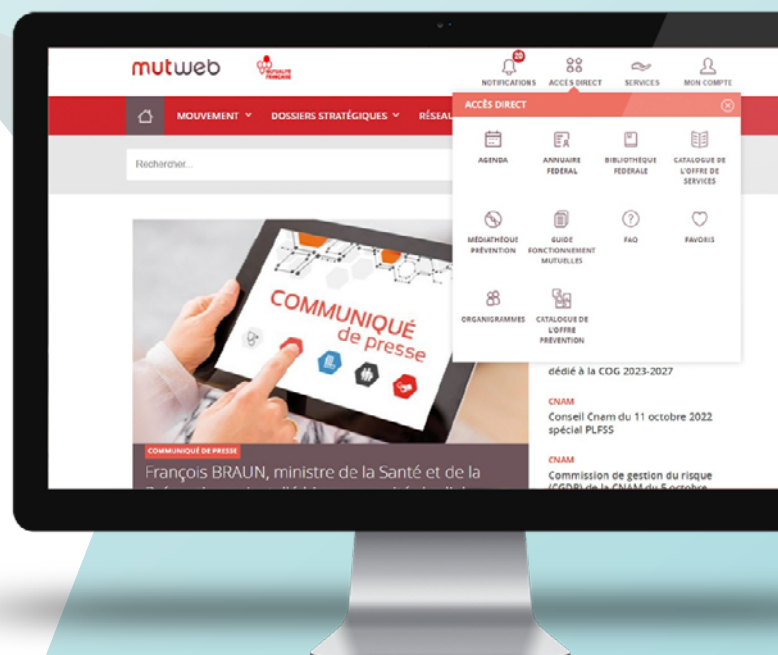
## Pour les contenus à la demande, la réponse est déclinée selon deux modalités :

- **La création d'un contenu à usage mutualisé** (ex. article sur l'activité physique en lien avec la crise sanitaire) : inclus dans la cotisation,
- **La création d'un contenu à usage exclusif sur mesure** : payant sur devis.



## Comment accéder et utiliser les contenus ?

- **Les contenus sont disponibles clés en main sur l'espace extranet Mutweb :**  
<https://www.mutweb.fr/fr/mediatheque-2>
- **Pour plus d'informations ou réalisation de contenus sur mesure**, prenez contact avec votre référent mutuelle FNMF par email à [offprevention@mutualite.fr](mailto:offprevention@mutualite.fr)



# UNE OFFRE DE CONTENUS POUR TOUS VOS ADHÉRENTS ET TOUS VOS CANAUX

 Des vidéos animées

 Des applications mobiles

 Des recettes

 Des tests et quizzes animés

 Des kits campagne partenaires

 Des infographies



**Recette** à la vanille  
**Fondant patate douce & chocolat**

**Préparation**  
- Préchauffer le four à 180°C.  
- Mélanger la patate douce avec l'huile.  
- Faire fondre le chocolat avec l'eau.  
- Mélanger le sucre et la patate douce.  
- Mélanger le sucre et la patate douce.  
- Mélanger le sucre et la patate douce.  
- Mélanger le sucre et la patate douce.

**Ingredients**  
400 g de patate douce  
200 g de chocolat noir  
10 cl d'huile de coco  
50 g de sucre de canne  
50 g de maizena  
1 pincée de sel  
1 gousse de vanille ou arôme

**Coût**  
0,70 € par portion  
Prix variable en fonction des régions

**Temps**  
45 min de préparation et cuisson

**Recette** à la vanille  
**Fondant patate douce & chocolat**

**Préparation**  
- Préchauffer le four à 180°C.  
- Mélanger la patate douce avec l'huile.  
- Faire fondre le chocolat avec l'eau.  
- Mélanger le sucre et la patate douce.  
- Mélanger le sucre et la patate douce.  
- Mélanger le sucre et la patate douce.  
- Mélanger le sucre et la patate douce.

**Ingredients**  
400 g de patate douce  
200 g de chocolat noir  
10 cl d'huile de coco  
50 g de sucre de canne  
50 g de maizena  
1 pincée de sel  
1 gousse de vanille ou arôme

**Coût**  
0,70 € par portion  
Prix variable en fonction des régions

**Temps**  
45 min de préparation et cuisson



**L'ANDROPAUSE en 10 questions**

**Le cartable santé de votre enfant**

**70 ans**

**70 ans**

**MOIS SANS TABAC**

**PROTEGEONS-NOUS, VACCINONS-NOUS.**

**Reste à charge zéro Aides auditives : quels équipements "100% santé" ?**

**2021**

**2021**

## LES RENCONTRES SANTÉ : DES ACTIONS DE PRÉVENTION NATIONALES ET RÉGIONALES POUR VOS ADHÉRENTS

Les 17 Unions régionales de la Mutualité Française mettent en œuvre des actions de prévention de proximité au bénéfice des adhérents mutualistes, en présentiel ou en distanciel.



Les actions proposées abordent de nombreux thèmes de santé. Elles sont élaborées avec vous et selon vos besoins.

Deux modalités d'actions :

- **Inclus dans la cotisation** : si l'action est inscrite dans la programmation annuelle de l'Union régionale et organisée pour l'ensemble des mutuelles, l'invitation est relayable par vos soins auprès de vos adhérents, sans coût supplémentaire.
- **Payant** : vous êtes une mutuelle ou plusieurs mutuelles d'un même groupement et vous souhaitez organiser une action pour le compte de vos propres adhérents, ce service sera payant avec établissement d'un devis sur la base de 420€ HT<sup>1</sup> par jour, hors prestations externes (intervenants extérieurs, location de salle, etc.).

Dans le cadre d'une action multi-régions, la FNMF peut assurer, sur demande, la coordination auprès des régions.



<sup>1</sup> - À l'exception de la Mutualité Française  
Île-de-France : 504 € HT

**Vous souhaitez proposer  
des actions de prévention  
clés en main à vos  
adhérents ?**

Les experts en région vous accompagnent à chaque étape de votre projet.

Des Rencontres  
santé disponibles  
pour tous vos  
adhérents dans le  
cadre des contrats  
individuels ou  
collectifs.

### NOUVEAUTÉ

Retrouvez les actions dédiées aux actifs dans la rubrique « Santé au travail ». Des actions complémentaires sont proposées dans les autres thématiques, identifiables dans la présentation de chaque action par la mention « Actifs en milieu professionnel » indiquée dans les publics cibles.

# Des Rencontres santé *partout et pour tous !*

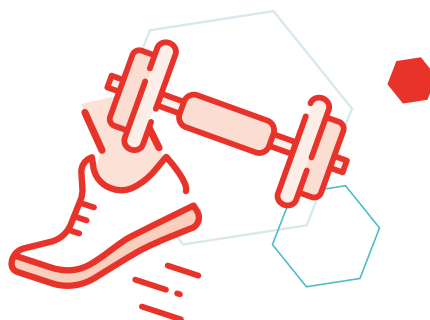


Présentiel



Distanciel

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



### POUR VOTRE CŒUR, BOUGEZ PLUS!



La sédentarité est un des facteurs majeurs de survenue de pathologies, notamment cardiovasculaires. Comment sensibiliser les personnes sédentaires et favoriser une activité physique suffisante pour prévenir les maladies cardiovasculaires ? Au cours de deux séances, un éducateur sportif lève le voile sur les recommandations en termes d'activité physique et conseille les participants souhaitant débiter une activité en toute sécurité. Évaluation de leur niveau, choix d'un sport, définition des objectifs de chacun, autant de thèmes abordés pour encourager chacun à bouger plus au quotidien.



**Actifs en milieu  
professionnel**  
Tout public



**Atelier de 15 à  
30 personnes**  
Web-atelier



**2 séances  
de 1h à 2h**

### PAS D'ÂGE POUR LE SPORT!



Les bienfaits de l'activité physique à tout âge ne sont plus à prouver. Mais quelles activités les seniors peuvent-ils pratiquer sans risque selon leurs capacités ? Les ateliers d'accompagnement à une pratique adaptée proposent, *via* 12 séances animées par un éducateur sportif, la découverte de différentes disciplines (marche nordique, tennis, tir à l'arc, arts martiaux...), des conseils pratiques, notamment pour réaliser des exercices seuls à la maison entre les séances, et des temps d'échange. Les participants sont ainsi encouragés et accompagnés individuellement, *via* des évaluations, des tests de coordination et d'équilibre, et des conseils personnalisés.

En distanciel, l'atelier se décline en 6 séances d'activité physique adaptée (yoga, Pilates, circuit training, équilibre derrière chaise, déverrouillage articulaire avec balai, renforcement musculaire avec bouteilles d'eau, danse, gym' douce sur chaise, motricité fine sur table, coordination sur chaise, méditation).



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 8 à  
15 personnes**  
Web-atelier de  
8 à 10 personnes



**1 réunion de présentation  
+ 12 séances d'1h en  
présentiel ou 6 séances  
d'1h en distanciel**



## DES CONTES ET DES CONTRÉES

La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue au maintien de l'autonomie et du capital santé. Accessible à tous, la marche est une activité d'intensité moyenne qui permet d'entretenir son système cardiovasculaire et de se tonifier en douceur. Cette Rencontre santé en plein air est l'occasion, pour les seniors, de participer à des balades contées au cœur de sites naturels. Ils peuvent ainsi apprécier les bienfaits de la nature et de l'activité physique sur leur santé. Ces balades, encadrées par un conteur professionnel et un spécialiste de la randonnée pédestre, permettent à chacun, en plus de pratiquer une activité physique, de découvrir la richesse du patrimoine local.



Retraités  
autonomes

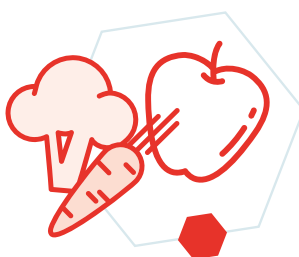


Balade de 3 km  
en petit groupe



3h

## ALIMENTATION



### ÉTUDIANTS :

### COMBINER REPAS SYMPA ET PETIT BUDGET

Comment manger équilibré quand on est étudiant et qu'on dispose d'un petit budget ? Pour que la précarité croissante des étudiants ne rime pas avec précarité alimentaire, cette conférence contribue à la santé des étudiants en leur apportant les clés et les conseils d'une diététicienne pour s'alimenter à petit prix au quotidien. Elle fournit des astuces simples pour bien manger, équilibré, avec plaisir et peu d'argent, des idées de recettes économiques. Elle partage également des initiatives existantes.



Étudiants



Webinaire



1h

## STAGE NUTRITION

Afin d'améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, mais aussi d'augmenter l'activité physique et de diminuer la sédentarité à tous les âges, ce stage de deux jours permet de mêler théorie et pratique, de prendre le temps d'échanger et de conseiller personnellement les participants. Accompagnés par un diététicien et un animateur sportif, ils sont sensibilisés aux recommandations nutritionnelles et les mettent en pratique en confectionnant leur repas ensemble et en s'amusant à composer des menus équilibrés, en n'oubliant pas le plaisir et le budget. De même, après un échange sur l'importance de la marche et de l'activité physique, ils pratiquent une séance d'activité physique d'une heure.



Tout public



Atelier de  
15 personnes



2 journées  
de 7h

## LECTURE DES ÉTIQUETTES

Afin d'améliorer la qualité nutritionnelle des achats alimentaires, cet atelier propose une première partie sur les bases de l'équilibre alimentaire, puis des analyses d'emballages et étiquettes de produits du quotidien. Il permet ainsi aux participants de mieux connaître les recommandations nutritionnelles, de mieux comprendre les indications mentionnées sur les étiquettes et les encourage à être acteurs de leur santé en favorisant notamment une cuisine « fait-maison ».

Un focus sur les produits allégés peut être ajouté afin de sensibiliser les participants à l'intérêt de s'interroger également sur ces produits.



**Tout public**  
**Actifs en milieu**  
**professionnel**



**Atelier ou web-atelier**  
**de 12 personnes**  
**Webinaire**



**1h à 2h**

## CHARLOTTE & PAPILLOTES, FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE

L'alimentation contribue à lutter contre les maladies cardiovasculaires ; c'est un facteur de bien-être et de bonne santé . A l'époque où nous consommons de plus en plus souvent des aliments industriels, savoir décrypter les étiquettes des produits agro-alimentaires devient un geste santé. Alors comment lire ces étiquettes ? Quels produits et contenants privilégier ? Des réponses simples, des gestes qui ne bouleversent pas notre façon de vivre mais permettent de réduire ses expositions aux polluants ; c'est ce que propose ce cycle de conférences qui aide à repérer les produits les plus polluants et propose des alternatives plus saines tout en abordant les habitudes et l'équilibre alimentaire.



**Tout public**  
**Actifs en milieu**  
**professionnel**



**Webinaire**



**4 séances**  
**d'1h à 1h30**



# AUDITION-VISION



## LE SENS DES ARTS

Diverses études mettent en évidence les déclinis sensoriels liés à l'âge et leur répercussions sur la qualité de vie et le maintien de l'autonomie. L'action « Le sens des arts » vise à promouvoir la santé auditive, visuelle et gustative des seniors, via une approche culturelle et artistique. Avec l'appui de professionnels de la santé et de la prévention mais, aussi, d'artistes musiciens et photographes, les participants découvrent le fonctionnement de la vue et l'audition et expérimentent les effets de l'âge sur leurs sens. Ils peuvent également bénéficier *a posteriori*, d'un test de dépistage auditif et visuel, ainsi que d'information sur le rôle des professionnels et le parcours de prise en charge. Sur le même principe, peut être proposée une séance sur le goût et l'odorat visant à aborder les notions d'alimentation et indirectement d'hygiène buccodentaire des seniors, l'évolution des perceptions avec l'âge et les troubles associés.



Retraités autonomes



Atelier



2 ou 3 séances  
de 3h

## CAFÉ DE LA VUE

En France, on estime à 2 millions le nombre de personnes touchées par la basse vision, essentiellement des personnes de plus de 50 ans. La qualité de vie de ces dernières s'en trouve résolument influencée, que les difficultés soient d'origine naturelle (vieillesse) ou pathologique. Les cafés de la vue sont des temps d'échange pour aborder, dans un cadre convivial, l'ensemble des pathologies de la vue et les solutions matérielles existantes. Après avoir reçu quelques informations sur les défauts visuels, les pathologies visuelles et les signes d'alerte, les participants peuvent découvrir des aides techniques spécifiques pour la basse vision et obtenir des conseils pratiques pour adapter leur environnement à leur pathologie visuelle.



Retraités  
autonomes



Groupe d'échange  
de 8 à 20 personnes  
Webinaire ou Web-atelier



1h30  
à 2h30

## LONGUE VIE À LA VUE

La prévalence des troubles de la vue augmente avec l'âge. La cataracte, la conjonctivite et les yeux secs, par exemple, touchent le plus souvent les seniors. Mal diagnostiqués, ces troubles peuvent entraîner d'autres complications : difficulté à conduire, mobilité réduite, perte d'autonomie, isolement social, impossibilité de profiter de certaines activités (mots croisés, lecture, etc.). Cet atelier vise à encourager les participants, et en particulier les seniors, à préserver leur vue. Des échanges sur la base d'une exposition, puis un test de la vue sont proposés par un opticien qui oriente si besoin le participant vers un ophtalmologiste.



Tout public  
Actifs en milieu professionnel



Atelier de  
5 à 8 personnes  
Test Individuel



45 min

## **GARDEZ UN Oeil SUR VOTRE VUE**

Si les risques visuels sont bien réels, et que tous les âges sont concernés par les problèmes de vue, 4% des Français déclarent pourtant n'avoir jamais fait contrôler leur vue, soit plus de 2,6 millions de personnes. Pour sensibiliser les participants aux risques visuels, un opticien ou un orthoptiste explique le fonctionnement des yeux, les risques auxquels nous sommes tous confrontés et la manière dont préserver sa vision au fil des âges.



**Tout public**



**Webinaire**



**1h à 1h30**

## **CAFÉ DE L'AUDITION**

Bien que la perte d'audition (presbycusie) soit un phénomène naturel lié à l'avancée en âge, il existe des solutions pour qu'elle ne devienne pas un handicap au quotidien (repli sur soi, désintérêt pour les activités habituelles...). Nombreux sont les seniors qui se posent des questions sur leur audition, l'appareillage et son financement. Lieux de rencontre conviviaux, les cafés de l'audition ont pour but de sensibiliser les participants et leur permettre d'échanger entre eux et avec l'animateur (chargé de prévention, audioprothésiste, association de malentendants) sur leur problématique. Un test de l'audition peut leur être proposé, avec une orientation si besoin vers un médecin ORL (oto-rhino-laryngologiste).



**Retraités  
autonomes**



**Groupe d'échange  
de 8 à 20 personnes  
Webinaire ou Web-atelier**



**1h30 à  
2h30**

## **RESTEZ À L'ÉCOUTE DE SES OREILLES!**

Les troubles auditifs sont encore souvent négligés et mal interprétés. Pourtant, les pertes auditives peuvent rendre la vie quotidienne et les relations sociales plus difficiles ; elles peuvent être sources d'un isolement social et renforcer un déclin cognitif. Cet atelier permet, à l'aide d'une exposition, de mieux comprendre le fonctionnement de ses oreilles, l'évolution de l'audition au fil des âges et comment la préserver. Un test auditif est ensuite réalisé avec un audioprothésiste qui oriente si besoin le participant vers un médecin ORL (oto-rhino-laryngologiste).



**Tout public  
Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de  
5 à 8 personnes  
Test Individuel**



**45 min**

## **UNE PAUSE POUR MES OREILLES**

Une très large partie de la population française âgée a déjà fait l'expérience d'une gêne auditive, ne serait-ce qu'occasionnellement ; 82 % ont déjà eu des difficultés à comprendre des conversations lorsqu'il y a du bruit. Ce résultat est particulièrement élevé chez les jeunes. Pourtant, 2 Français sur 3 n'ont jamais effectué de bilan complet de leur audition chez un médecin ORL et près de 4/5 chez les moins de 35 ans. Pour sensibiliser sur les risques auditifs, un audioprothésiste explique le fonctionnement des oreilles, les risques et l'évolution de l'audition au fil des âges tout en identifiant les moyens de la préserver.



**Tout public  
(adultes)**



**Webinaire**



**1h à 1h30**

# BUCCODENTAIRE



## LA VIE À PLEINES DENTS, LONGTEMPS

Si elle n'est pas bien prise en compte, la santé buccodentaire des personnes âgées a des répercussions sur leur état général, ainsi que sur leur moral et leur vie sociale. Cette formation sur la prévention buccodentaire des personnes âgées est animée par des professionnels de santé (gériatres, infirmiers, dentistes...) et de la prévention. Elle s'adresse au personnel des établissements d'hébergement pour personnes âgées et des services d'aide à domicile (aide-soignants, infirmiers, auxiliaires de vie, cuisiniers, etc.). Former les professionnels de santé permet de prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène buccale et les conduit à installer une dynamique de suivi de l'hygiène au quotidien (soit la mise en place de deux toilettes buccodentaires), en prolongement des dispositifs de prévention et de soins.



**Professionnels de santé**



**Formation**



**2 jours**

## CROQUEZ LA VIE

Les impacts d'une mauvaise santé buccodentaire sont méconnus et très souvent sous-estimés. Les infections buccodentaires peuvent avoir des répercussions sur l'état de santé général et entraîner des maladies cardiaques, des infections pulmonaires, des rhumatismes, etc. Cette Rencontre santé apporte des clés pour prendre soin de soi et sensibiliser au lien entre santé buccale et santé environnementale. Choix de la brosse à dents, entretien de ses prothèses, soins des gencives, autant de thèmes abordés pour retrouver et garder le sourire!



**Retraités autonomes  
Actifs en milieu professionnel**



**Groupe d'information et  
d'échanges de 15 personnes  
maximum  
Webinaire**



**45 min à 1h30  
En milieu professionnel : temps flash de 15 min  
sur le temps du midi**

# PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



## VOTRE SANTÉ SUR MESURE : GLYCÉMIE-TENSION



Afin de prévenir les risques liés aux maladies cardiovasculaires (diabète et hypertension) et de favoriser une prise en charge précoce, ce parcours prévention comprend une partie informative et de sensibilisation, qui s'appuie sur une exposition sur les risques cardiovasculaires, complétée par des tests individuels de mesure de la glycémie et de la tension effectués par un professionnel de santé. Ces tests simples et rapides incitent les personnes présentes à prendre en main leur santé et à agir sur les facteurs de risques modifiables (alimentation, tabac, sédentarité, etc.). Le professionnel de santé apporte des conseils et oriente, si nécessaire, vers le médecin traitant.



**Tout public**  
Actifs en milieu professionnel

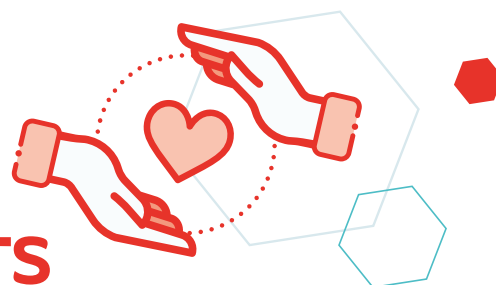


**Atelier de**  
**5 à 8 personnes**  
Test Individuel



**45 min**

# SANTÉ DES AIDANTS



## AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN !



11% des Français de plus de 45 ans déclarent aujourd'hui être l'aidant(e) d'au moins une personne en situation de dépendance<sup>1</sup>. De nombreuses études ont démontré que l'aidance a un impact sur la santé : 48% des aidants déclarent avoir une maladie chronique, 29% se sentent anxieux et stressés et 25% déclarent ressentir une fatigue physique et morale<sup>2</sup>. Après un temps de sensibilisation aux enjeux de l'aidance, l'action « Aidants, votre santé parlons-en » se poursuit par trois ateliers animés par des professionnels où les proches aidants viennent parler de la santé et partager une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation. Cette action est déployée en collaboration avec l'Association Française des Aidants. Les thèmes abordés sont « Aidant et en forme » pour redécouvrir un bien-être physique, « Aidant et heureux » pour réfléchir ensemble au rôle d'aidant et « Aidant, mais pas seulement... » pour préserver le lien social.



**Tout public**



**Forum et atelier**  
**Webinaire et web-atelier**



**4 séances de**  
**2h ou 3h**

<sup>1</sup> - Source : Santé, perte d'autonomie : les impacts du vieillissement de la population (mutualite.fr)

<sup>2</sup> - Source : Enquête Handicap-Santé aidants (DREES, 2008)

# SANTÉ AU TRAVAIL



## BALL O' TAF : GESTES ET POSTURES



Les conditions de travail sont la première cause des troubles musculosquelettiques (TMS), la position assise prolongée favorisant leur survenue. Et s'il était possible de faire de l'exercice physique en travaillant ? Pour renforcer les muscles abdominaux et dorsaux, il suffit d'utiliser quotidiennement un ballon de gym (*swiss ball*) à la place d'une chaise de bureau pour réduire les méfaits de la position assise : amélioration de la posture, de la circulation sanguine, de l'équilibre, réduction des douleurs lombaires et diminution de la sédentarité. Lors de cet atelier, l'éducateur sportif présente des conseils sur le choix du ballon, les différentes postures à adopter dans le cadre d'un travail de bureau et des exercices simples et adaptables à tous.

Cette action peut aussi être proposée en format mixte : un webinaire abordant l'activité physique, la sédentarité, les risques... suivi d'un atelier en présentiel sur la bonne utilisation du ballon.



Actifs en milieu professionnel



Atelier de  
6 personnes  
Webinaire



30 min  
ou 2 séances  
d'1h

## MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE EN MILIEU PROFESSIONNEL !



L'activité physique et l'alimentation sont des facteurs déterminants de santé. Cette action se décline sous la forme d'un parcours en 3 temps de 15 minutes chacun par personne. L'action propose de tester ses capacités physiques (souplesse, endurance, force et équilibre) sous la supervision d'un animateur sportif, puis d'évaluer son niveau de sédentarité grâce à un quiz. Enfin, les participants peuvent bénéficier de l'accompagnement d'un diététicien pour agir sur leurs comportements alimentaires. Une occasion rêvée de partir sur de bonnes bases pour prendre soin de sa santé.



Actifs en milieu professionnel



Stand



½ journée ou  
1 journée

## PARENTS & ADOS A L'ÈRE DU NUMÉRIQUE



Les écrans sont omniprésents : réseaux sociaux, télévision, ordinateur, jeux-vidéo. Leur usage excessif concerne plus particulièrement les jeunes qui seraient 75% à se connecter dès leur réveil et plus de 60% à dormir avec leurs *smartphones*. Cette action sensibilise les parents et les adolescents aux risques liés à un usage excessif et aux conséquences directes sur la santé : troubles du sommeil, fatigue oculaire, baisse des résultats scolaires, absentéisme, isolement, problème de confiance en soi... Elle vise ainsi à favoriser un usage raisonné, notamment par la mise en application de bonnes pratiques.



Actifs en milieu professionnel



Webinaire



1h30

## MA SANTÉ J'Y TRAVAILLE

### « SOUFFLEZ, RELÂCHEZ »



Plusieurs études montrent que les salariés estiment que leur rythme de travail s'est accéléré et certains d'entre eux pensent même ne pas pouvoir travailler à un rythme similaire dans 10 ans. Par ailleurs, d'autres enquêtes révèlent que deux salariés sur dix présentent des troubles du sommeil. Dans ce contexte, la Rencontre santé « Soufflez, relâchez » propose de sensibiliser les salariés aux environnements et aux comportements qui concourent à leur bien-être au quotidien. Entourés de professionnels experts (médecins...), les participants découvrent les outils pratiques pour se détendre physiquement et mentalement au quotidien ainsi que l'importance du souffle pour éliminer les tensions en cas de pic de stress.



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de 15 personnes**



**1h**

## EN ROUTE POUR LA RETRAITE



Le passage de l'activité professionnelle à la retraite est un moment important. Moment attendu pour les uns, transition difficile pour les autres, cette étape de la vie est capitale pour chacun. Il est donc important d'accompagner le passage à la retraite afin d'adopter des attitudes favorables à un vieillissement réussi et en bonne santé. Cette Rencontre santé propose trois ateliers autour de la retraite et ses représentations, la découverte d'activités tournées vers soi, et vers les autres. Un chargé de prévention formé ou expérimenté sur la thématique bien vieillir, ainsi que des professionnels spécialisés (psychologue, éducateur sportif, sophrologue, etc.), sont présents pour animer les échanges et répondre aux interrogations des participants.



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de 15 personnes**



**1 journée ou 3 ½ journées**

## PRENONS SOIN DE CEUX QUI AIDENT



Les aidants représentent 11 millions de personnes en France, dont la moitié a une activité professionnelle. L'objectif de cette Rencontre santé est d'informer les aidants sur l'impact de leur rôle sur leur propre santé et les solutions pour la préserver, de permettre le cas échéant aux participants de se reconnaître en tant qu'aidant, et enfin, d'orienter vers les ressources mobilisables sur le territoire répondant à la situation de l'aidant. Lorsque l'action se déroule en milieu professionnel, elle permet également de mieux comprendre le vécu des collègues concernés. Si besoin, un échange individuel avec l'animateur permet d'exposer sa situation particulière et de bénéficier d'une orientation personnalisée.



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de 5 à 6 personnes**



**30 min**

## SOMMEIL, MON ALLIÉ SANTÉ

Le sommeil participe à notre bien-être, il est indispensable à notre bon équilibre physique et psychique. Le manque de sommeil peut avoir d'importantes conséquences sur la santé, comme une diminution de la capacité de concentration, une fatigue ou somnolence au cours de la journée, la mauvaise humeur ou encore une sensibilité exacerbée. Les actifs, par les contraintes quotidiennes et le rythme soutenu des vies professionnelle, familiale et personnelle, peuvent ainsi connaître des troubles du sommeil. Cette Rencontre santé permet d'informer des bienfaits lui étant associés, de mieux comprendre les mécanismes du sommeil et propose d'améliorer la qualité de son sommeil par la sophrologie.



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de 7 à 15 personnes**  
**Webinaire suivi d'un web-atelier**



**3 séances d'1h à 2h**

## J'ARRÊTE QUAND JE VEUX

Alcool, tabac, drogues : les addictions sont nombreuses ! A quel moment peut-on parler de comportements addictifs ? Quels sont les effets de ces substances ? Qu'est-ce que le circuit de la récompense ? Quels sont les facteurs qui favorisent une dépendance et comment peut-on s'en défaire ? Il n'est pas simple de décrypter le mécanisme produisant cette dépendance alors que c'est souvent une des clefs permettant d'amorcer un changement.

Cette conférence vise à prévenir les conduites addictives et les comportements à risques, ainsi qu'à connaître les bonnes pratiques et les aides favorisant le détachement des addictions.



**Actifs en milieu professionnel**  
**Parents**



**Webinaire**



**1h à 2h**

# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## LA FAMILLE DES 7 PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Les perturbateurs endocriniens sont des molécules chimiques dont l'action engendre un déséquilibre du système hormonal et qui, à court, moyen ou long terme, a des effets néfastes sur la santé (obésité, infertilité, hyperactivité, diabète, cancer). Cette Rencontre santé met à la disposition des participants un jeu de sept familles, « La famille des sept perturbateurs endocriniens », qui répertorie les sept perturbateurs endocriniens les plus répandus. Ce jeu de cartes est un support d'animation qui permet de révéler la présence de perturbateurs endocriniens partout dans notre quotidien. Accompagnés par un professionnel de la prévention, les participants échangent sur la faisabilité et la facilité de choisir des produits moins dangereux pour leur santé et plus respectueux pour l'environnement.



**Tout public**



**Atelier de 12 personnes**  
**Web-atelier de 8 à 12 personnes**



**1h30**



## CHEZ MOI, JE DIS STOP AUX POLLUANTS !



Nous sommes tous exposés à de nombreux agents environnementaux chimiques, physiques et biologiques. Cette exposition aux sources de pollution, même à faible dose sur de longues périodes, a des conséquences sur la santé. Diminuer les risques pour la santé est possible en fournissant des informations fiables et en proposant des solutions alternatives et simples afin que les personnes puissent limiter, notamment par leurs pratiques et choix de consommation, leur exposition aux polluants.

« Chez moi, je dis stop aux polluants » est composé de 2 modules minimum, avec un 1<sup>er</sup> module commun sur la qualité de l'air intérieur « Un air plus sain dans mon logement », suivi en fonction de vos besoins d'un 2<sup>e</sup> ou plusieurs modules sur certaines pièces du logement :

- « Ma cuisine sans polluants », sur l'alimentation et les contenants,
- « Des produits sains dans ma salle de bain », sur les produits d'hygiène et de cosmétiques,
- « La chambre de bébé : un cocon sans pollution », les polluants dans la chambre de bébé.



**Tout public**  
**Jeunes et**  
**futurs parents**



**Conférence ou webinaire**  
**sur la qualité de l'air et**  
**Atelier ou web-atelier**



**2 à 4 séances**  
**d'1h à 1h30**

## PROGRAMME FEMMES ENCEINTES ENVIRONNEMENT & SANTÉ (FEES)



Les femmes enceintes représentent une population particulièrement sensible et fragile face à la pollution environnementale. En effet, les scientifiques et l'état actuel des recherches s'accordent à dire que la santé de l'enfant à naître se joue beaucoup pendant la grossesse et durant les 1 000 premiers jours de vie. Les polluants environnementaux (notamment les perturbateurs endocriniens) peuvent agir directement sur le développement du fœtus et parfois générer des implications sur les générations futures. Le programme FEES développé en lien avec l'association pour la prévention de la pollution atmosphérique (APPA) forme les professionnels de santé sur le lien existant entre l'environnement et la santé de la femme enceinte (qualité de l'air dans l'habitat, alimentation, cosmétiques) afin qu'ils relaient les informations reçues à leurs patients. Le 2<sup>e</sup> volet de ce programme est de sensibiliser les futurs et jeunes parents sur les polluants de l'environnement quotidien (alimentation, qualité de l'air, hygiène et cosmétiques) afin qu'ils identifient les activités à risque, en échangeant autour d'alternatives simples et pratiques.



**Professionnels et futurs**  
**professionnels de la petite**  
**enfance et de la périnatalité**  
**Jeunes et futurs parents**



**Formation**  
**Atelier**



**3 demi-journées**  
**2h30**

## PRÉVENTION DE LA PIQÛRE DE TIQUE ET DE LA MALADIE DE LYME



La borréliose de Lyme, appelée la maladie de Lyme, est une maladie infectieuse due à une bactérie transmise à l'homme par piqûre de tique infectée. Cette maladie connaît une augmentation significative du nombre de nouveaux cas diagnostiqués en France mais nombreux sont encore ceux qui déclarent n'en avoir jamais entendu parler. Pour favoriser la prévention, cette conférence propose de renforcer les connaissances des participants sur les tiques, leur mode de vie, les moyens de prévenir une piqûre, ainsi que sur la maladie de Lyme, les symptômes, les étapes de la maladie et les traitements proposés.



**Tout public**



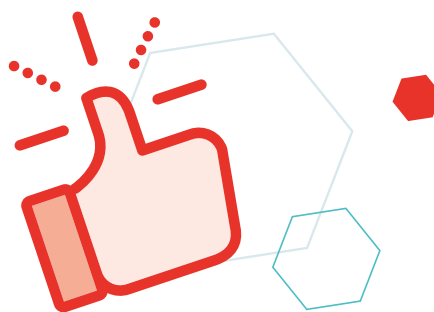
**Webinaire**



**1h à 1h30**



# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## CINÉ SANTÉ BIEN VIEILLIR

Le cinéma est très apprécié des seniors : ils représentent près de 33% des spectateurs ! C'est un espace idéal pour aborder les questions qui sont en lien direct avec le bien-être et la santé. Ce format atypique de Rencontre santé permet, de plus, d'attirer des populations initialement peu sensibilisées à la prévention. Le choix du film et des intervenants dépend de la thématique abordée pendant la Rencontre santé. Après avoir été accueillis et avoir assisté à un discours d'introduction, les participants visionnent le film sélectionné puis participent à un débat animé par l'intervenant. En plus de s'informer et de débattre sur des questions sociétales en lien avec le vieillissement, le ciné santé permet de rompre l'isolement, d'entretenir et de développer du lien social.

Cette action est aussi proposée en théâtre santé avec des comédiens et l'intervention d'un expert qui anime le débat et les échanges sur les différentes thématiques abordées : changements de rythme de vie, la question du lien social, place du futur ou jeune retraité, la question du couple, ainsi que les principaux déterminants de santé favorisant le bien vieillir.



**Retraités autonomes**



**Ciné-débat Webinaire**



**3h**

## PRENDRE SOIN DE SOI

L'estime de soi négative est corrélée à l'anxiété, la dépression et l'isolement, tandis qu'une estime de soi positive est corrélée au bien-être subjectif. Ainsi, l'estime de soi est un indicateur de santé psychologique du bien-être des individus de notre société. Pour une bonne santé, prendre soin de soi et de son corps est primordial. Se mettre en valeur nous aide à augmenter l'estime de soi et permet ainsi d'amorcer le prendre soin : choix des vêtements, de la coupe de cheveux, soin de la peau ou de son sourire. Les séances sont animées par une conseillère en image et abordent l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi, la communication non verbale, la colimétrie (mise en valeur du visage et de la silhouette) et se terminent par un bilan personnalisé.



**Retraités autonomes**



**Atelier**



**4 séances de 3h et 1 séance individuelle de 10 minutes**

## PRENDRE SOIN DE SOI AUTREMENT

Les médecines alternatives et complémentaires sont des pratiques médicales non conventionnelles, que l'on appelle également médecines « douces », « parallèles », « naturelles » ou « différentes ». Elles ne prétendent pas guérir mais prévenir les maladies en aidant le corps à conserver et à consolider sa résistance naturelle. Aujourd'hui, plus de 400 médecines alternatives et complémentaires sont répertoriées par l'OMS et 40% des Français y auraient recours selon l'ordre des médecins. Cette action amène les participants à mettre en place des rituels au quotidien pour prendre soin de soi en donnant des techniques naturelles d'hygiène de vie via la naturopathie, l'aromathérapie et la réflexologie.



**Retraités  
autonomes**



**Web-atelier  
de 6 personnes**



**4 séances  
d'1h**

## PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

### APPREHENDER ET APPORTER UNE AIDE AUX PERSONNES EN DIFFICULTÉ

A l'heure où les enjeux de santé mentale n'ont jamais été aussi présents dans notre société, trop peu de nos concitoyens savent comment réagir face à une personne présentant un mal être.

Les premiers secours en santé mentale (PSSM) constituent l'aide apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Ils sont l'équivalent en santé mentale des gestes de premier secours qui eux apportent une aide physique à une personne en difficulté.

La formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes en difficulté. Dispensée par un formateur accrédité par PSSM France, elle permet concrètement aux participants de :

- Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale,
- Revoir ses représentations concernant la santé mentale,
- Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mental.



**Actifs en milieu  
professionnel  
Professionnels des  
mutuelles de livre III  
Tout public**

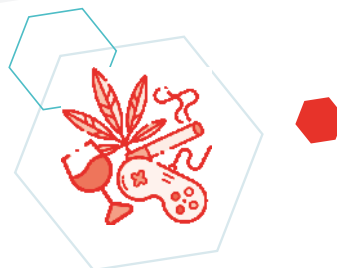


**Formation**



**14 h sur 2 jours ou  
4 demi-journées**

## ADDICTIONS



### ATELIER BUVETTE

Sous forme de stand, cet atelier de mise en situation, avec des verres et boissons factices, permet d'aborder la notion d'unité d'alcool. Les échanges permettent aux participants de prendre conscience de ce qu'est une unité d'alcool standard et d'être informés des risques de surconsommation.

Pour aller plus loin, cet atelier peut être couplé avec un « Atelier prévention des conduites addictives en entreprise » ou un « Stand festif ».



Tout public



Atelier de  
15 personnes  
ou stand



15 min en  
stand,  
1h en atelier

### STAND FESTIF

Ces stands et déambulations en milieu festif permettent de sensibiliser le public autour de nombreuses thématiques : alcool, santé sexuelle, sécurité routière, dépistage VIH... Ces moments d'échanges et d'informations sont également l'opportunité de distribuer des outils de prévention et de réduction des risques (préservatifs, bouchons d'oreilles...).



Tout public



Stand



1 soirée

### ATELIER ADDICTIONS

Cet atelier basé sur l'interaction au sein du groupe, s'appuie sur les représentations et connaissances des jeunes vis-à-vis des produits psychoactifs. Les échanges permettent de transmettre des informations fiables sur les produits, de faire un point sur le cadre législatif et plus largement sur la relation « drogues et société ». L'approche pédagogique choisie permet de développer les habilités psychosociales des participants.



Jeunesse



Atelier en milieu  
scolaire (classe  
ou demi-classe)



2 h

## ATELIER ÉCRAN



Ce cycle de rencontres permet d'aborder la relation avec les écrans et transmet des conseils pour un bon usage. Ces rencontres sont également l'occasion d'aborder le sommeil et la manière de le favoriser ou encore d'aborder la gestion des émotions.

En parallèle de cet atelier à destination des jeunes, la conférence « bon usage des écrans » peut être proposée aux parents.



Jeunesse



Atelier en milieu scolaire (classe ou demi-classe)



3 séances d'1 heure

## CONFÉRENCE BON USAGE DES ÉCRANS



Cette conférence permet d'aborder la relation avec les écrans et de transmettre des conseils pour un bon usage. Cette conférence est également l'occasion d'aborder le sommeil et la manière de le favoriser ou encore d'aborder la gestion des émotions.

Cette conférence à destination des parents peut être couplée au cycle d'ateliers « écrans » à destination des jeunes.



Tout public



Conférence



2 h

## À BOUT DE SOUFFLE



Avec environ 78 000 décès chaque année. En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt prématurément des causes de son tabagisme. Le simple fait de fumer est un motif suffisant pour s'inquiéter pour son souffle. En effet, le tabac abîme fortement le système respiratoire, la bouche, les bronches et favorise les infections du poumon et le cancer. Cet atelier permet, en soufflant dans un «CO testeur», de mesurer le niveau d'intoxication au monoxyde de carbone et d'échanger avec un préventeur en addictologie sur l'effet de ce gaz sur votre organisme et des solutions pour diminuer ou arrêter sa consommation.



Jeunes et actifs

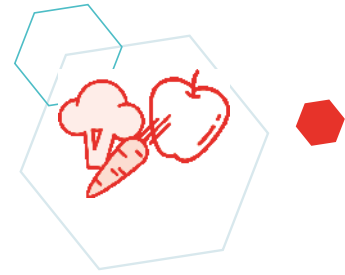


Atelier et test individuel



15 min par personne

# ALIMENTATION



## ENTRETIEN BILAN NUTRITIONNEL



Cette rencontre individuelle permet de faire le point sur ses habitudes alimentaires. Suite à un entretien et éventuellement un calcul de l'indice de masse corporelle, une diététicienne délivre des conseils au participant et fixe avec lui un ou deux objectifs réalisables pour améliorer ses habitudes alimentaires.

Cet entretien peut être intégré dans une « Journée de repérage » avec des dépistages sur d'autres thématiques.



Tout public



Stand  
(entretien  
individuel)  
Web-atelier



20 min par  
personne

## ALIMENTATION EN BOÎTE



Ce stand permet aux participants d'échanger de manière ludique sur l'alimentation. Sur chaque boîte se trouve une question dont la réponse est à l'intérieur. Une diététicienne complète la réponse et/ou répond aux questions des participants.

Les questions peuvent être personnalisées en fonction de la demande du commanditaire (alimentation du sportif, diabète, produits laitiers...).

Cet outil peut également être utilisé sur d'autres thématiques de santé.



Tout public



Stand



15 min par  
personne

## VÉLO À SMOOTHIE



Sur ce stand, le participant choisit avec une diététicienne des fruits et légumes frais, de saison, puis s'installe sur un vélo équipé d'un *blender* pour mixer un *smoothie* ! Le temps de dégustation permet à la diététicienne de rappeler les bénéfices d'une alimentation variée et d'une activité physique régulière.



Tout public



Stand



1/2 journée  
minimum

## BIEN DANS MA PEAU, BIEN DANS MON ASSIETTE



Animé par une diététicienne et un psychologue, cet atelier propose d'allier la nutrition et la santé mentale. Les participants seront amenés à parler de leur rapport avec l'alimentation et l'activité physique et des émotions que cela déclenche chez eux. Qu'ils soient atteints de troubles du comportement alimentaire ou non, les professionnels tenteront d'apaiser leurs préoccupations pour qu'ils appréhendent la nutrition avec plaisir.



Tout public



Atelier de 15 personnes ou conférence



2 séances de 1 h 30 ou 1 conférence de 2 h

## BIEN MANGER AVEC UN PETIT BUDGET



Cet atelier, alternant des temps en groupe et sous-groupes, aborde l'équilibre alimentaire avec un petit budget. A l'aide d'une tablette, les participants sont invités à faire leurs courses en ligne pour un repas équilibré. La diététicienne s'appuie sur ces cas concrets pour donner des astuces pour bien manger à moindre coût.

Cet outil peut aussi être utilisé pour traiter d'autres problématiques de l'alimentation comme la gestion des menus sur la semaine lorsque l'on a peu de temps.



Tout public

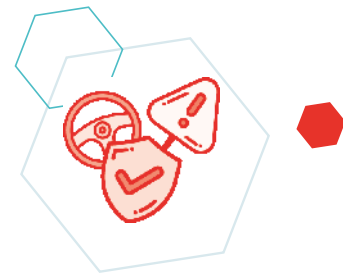


Atelier de 15 personnes



2h

# SÉCURITÉ ROUTIÈRE



## ROULER SANS RISQUE



Cet atelier permet de faire ou refaire le point sur les connaissances ou méconnaissances des risques routiers, notamment ceux exacerbés dans le milieu professionnel. Les échanges portent sur : vitesse et freinage, ceinture de sécurité, vision, audition, fatigue, téléphone, alcool et psychotropes.

Il peut être intéressant de coupler cet atelier avec un bilan visuel et auditif.



Tout public

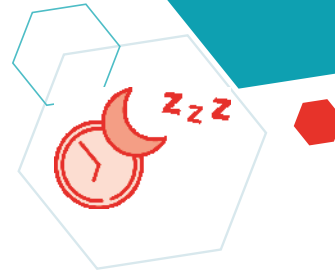


Atelier de 15 personnes



2h

# SOMMEIL



## ATELIER SOMMEIL



Cet atelier, basé sur un *quiz* interactif, permet aux élèves d'échanger sur le sommeil, son fonctionnement, son utilité mais aussi sur les « voleurs » de sommeil ! C'est également l'occasion de s'imaginer un rituel de coucher à mettre en place à la maison.

Le cycle « Atelier écran » aborde la question du sommeil en se couplant à un volet dédié aux écrans et la gestion des émotions. Il est intéressant de coupler cet atelier avec un atelier « bon usage des écran »



Jeunesse

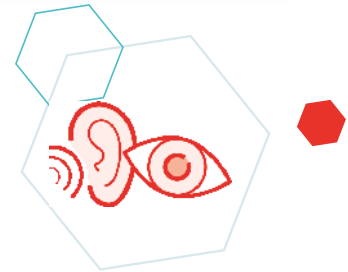


Atelier en milieu scolaire (classe ou demi-classe)



1h

# AUDITION-VISION



## SOLEIL, ÉCRAN, ATTENTION LES YEUX



Cet atelier d'échanges permet d'informer, de manière interactive, les participants sur le fonctionnement de l'œil, les surfaces réfléchissantes, les troubles de la vue ou encore les comportements à adopter pour protéger sa vue. C'est également l'occasion de faire le point sur la lumière bleue.

Il est intéressant de coupler cet atelier avec un bilan visuel.



Jeunesse



Atelier en présentiel : 1 classe



1h

## À VOTRE ÉCOUTE



Cet atelier, basé sur un *quiz* interactif, permet aux participants de faire un point individuel sur leur prise de risque vis-à-vis de leur audition. Illustré par des bandes sons et des vidéos, ce moment d'échange permet de prendre conscience de son comportement à la maison, en concert ou en boîte de nuit et d'obtenir des conseils pour limiter les dommages pour sa santé.

Il est intéressant de coupler cet atelier avec un bilan auditif.



Tout public



Atelier ou conférence  
Wébinaire



1h

# RETRAITE



## ATELIER MÉMOIRE



Cet atelier, composé de 8 séances collectives hebdomadaires et d'un bilan individuel, permet de stimuler, développer et renforcer les mécanismes de mémorisation. La méthode d'entraînement utilisée est encadrée par un protocole reconnu afin de stimuler et restaurer les mécanismes de base sous-jacents aux phénomènes de mémorisation : acuité visuelle, attention, langage, repères dans l'espace et dans le temps. Cet atelier peut aussi s'adapter dans un format plus court d'une seule séance, avec une introduction sur la mémoire et des exercices ludiques.



Retraités  
autonomes



Atelier de 12 à  
15 personnes  
Web-atelier



9 séances  
de 2h

## ATELIER ÉQUILIBRE



Cet atelier permet aux participants de reprendre une activité physique régulière et adaptée à leur âge afin de réduire leurs risques de chutes. Composé d'exercices pratiques de mise en situation d'équilibre et d'activités physiques ou motrices, il vise une progression personnalisée. Cet atelier est également l'opportunité de transmettre des conseils pratiques pour l'aménagement de l'environnement et du rythme de vie.

Il peut être intéressant de coupler cet atelier avec l'atelier « Ergothérapie ».



Retraités  
autonomes



Atelier de 12 à  
15 personnes  
Web-atelier



12 séances  
d'1h

## MA SANTÉ AU MENU



Cet atelier permet aux seniors d'évaluer leurs besoins en alimentation et en activité physique et de savoir y répondre. Une diététicienne et un animateur sportif se complètent pour apporter leur expertise. Un podomètre est remis à chaque participant pour qu'il évalue de manière objective son activité physique quotidienne.

Cet atelier peut également être proposé sous forme de stage de deux journées.



Retraités  
autonomes



Atelier de 12 à  
15 personnes  
Web-atelier



6 séances  
de 2h30



## ATELIER ERGOTHÉRAPIE



Cet atelier, animé par un ergothérapeute, permet d'aborder la prévention des accidents domestiques chez les seniors en présentant les gestes et postures à éviter, des mises en situation, des conseils pour l'aménagement du domicile, la présentation d'aides techniques et les structures ressources sur le territoire.

Il peut être intéressant de proposer cet atelier à la suite d'un « Atelier équilibre ».



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 12 à  
15 personnes  
Web-atelier**



**1h**

## MÉDICAMENT SOUVENIR



Cette représentation théâtrale interactive « Médicament souvenir » illustre la médication et ses travers. Elle permet également de faire le point sur les idées reçues envers les médicaments, notamment vis-à-vis des « génériques ».

Au travers de 8 scènes, c'est l'histoire de monsieur Mercier, qui nous est racontée. Comment ce sympathique septuagénaire se retrouve veuf ? Comment vit-il sa solitude ponctuée par de brèves visites de sa fille. Comment fait-il face à ses traitements ? Quelles relations entretient-il avec l'infirmier à domicile, le pharmacien ou encore le médecin ?



**Retraités  
autonomes**



**Théâtre-forum  
de 15 à 60  
personnes**



**1h30**

## ATELIER « SAN'THÉ DANSANT »



Cet atelier invite les seniors à améliorer leur condition physique par la pratique de la danse. Il renforce également le lien social *via* le partage de temps conviviaux. L'atelier San'thé dansant est composé de 6 séances de 2 heures, animées par un éducateur sportif en activité physique adaptés. Pour assurer la sécurité du groupe, le nombre maximum de participants est limité à 10 personnes maximum avec un certificat de pratique à la danse.



**Retraités  
autonomes**



**10 personnes**



**6 séances  
de 2h**

## ATELIER « LOTO'NOMIE »



Cet atelier invite les seniors à découvrir divers sujets de santé de manière très ludique afin de renforcer leurs connaissances sur toutes les facettes du « bien vieillir ». Il s'appuie sur le principe du jeu de loto, où les numéros sont validés uniquement après avoir répondu correctement à une question de santé. Tous les sujets de santé ayant un impact sur l'autonomie du senior seront abordés : alimentation, activité physique, mémoire, vue, audition, accès aux droits, cancers et santé buccodentaire.

Les lots à gagner ont pour but d'initier chez les gagnants un changement de comportement en santé (trousse buccodentaire, panier de fruits bio, podomètre, bilan des habitudes alimentaires, cours individuel de sport adapté, ...).



**Retraités  
autonomes**

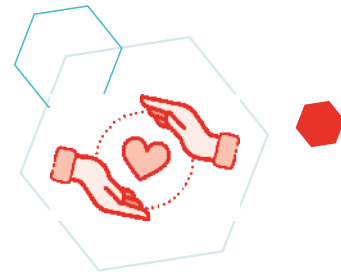


**30 personnes**



**3h**

## SANTÉ DES AIDANTS



### ET MOI, ÉMOI



Cette représentation théâtrale interactive «Et moi, émoi !» illustre des situations vécues par les aidants familiaux afin de libérer leur parole et se pencher sur la relation aidant-aidé.

Au travers de 3 scènes, c'est la relation entre monsieur Mercier et sa fille qui nous est racontée. Comment cette fille, femme et mère, organise sa vie en prenant soin de son papa, septuagénaire et veuf ? Comment vit-elle la solitude de son père ? Quelles relations Monsieur Mercier entretient avec l'infirmier à domicile ? Quels impacts dans la vie de couple de la fille Mercier ?

Cette représentation peut être complétée par l'exposition « Prenons soin de ceux qui aident ».



**Aidants**



**Théâtre-forum de  
15 à 60 personnes**



**1h30**

## CAFÉ DES PROCHES



Cette action, ouverte à toute personne qui accompagne un proche en perte d'autonomie, en situation de handicap ou touché par la maladie, est un cycle de 9 rencontres dans un cadre convivial (café associatif, bar, restaurant, etc.) entre aidants familiaux et un psychologue. Chacun peut s'exprimer, recueillir des informations, être écouté et soutenu.

Cette action peut être complétée par l'exposition « Prenons soin de ceux qui aident » ou la représentation de la pièce « Et moi, émoi ! ».



**Aidants**



**Atelier de  
15 personnes  
Web-atelier**



**9 séances  
de 2h**

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## MOUSTI KO



Cet atelier participatif transmet aux participants des conseils pour lutter contre le fléau des moustiques, vecteur de maladies comme Chikungunya et Zika. Il permet notamment de connaître des astuces pour prévenir la prolifération des moustiques (dont les moustiques tigres), de savoir se protéger des piqûres et d'apprendre à fabriquer un piège à moustiques, fait maison, avec des matériaux recyclés.



**Tout public**



**Atelier de  
15 personnes  
Web-atelier**



**2h**

## MOINS D'ONDES POUR PLUS DE SANTÉ



Cet atelier transmet aux participants des informations fiables concernant les sources de pollutions électromagnétiques. Grâce au jeu interactif « capte ou pas capte », le téléphone mobile, le boîtier internet, le baby-phone, le four micro-ondes et les antennes relais sont passés au crible.



**Tout public**



**Atelier de  
15 personnes**



**2h**

## "NON, MAIS À L'EAU QUOI ?"



Cet atelier permet, par le biais d'outils interactifs, d'échanger sur le circuit français de l'eau, sa qualité et ses ressources. L'animateur propose également un exercice sur la lecture d'étiquettes des bouteilles d'eau et la composition de l'eau du robinet. Enfin, un bar à eau permet de tester et percevoir les subtilités gustatives des différentes eaux.

Cet atelier peut être couplé à l'atelier « Et si on changeait nos habitudes de consommateurs ? » qui s'intéresse aux polluants dans l'alimentation.



Tout public

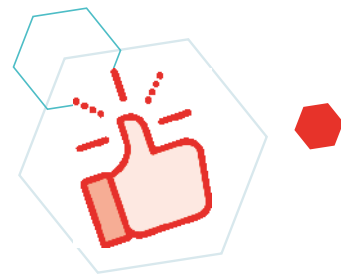


Atelier de  
15 personnes



2h

## SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



### PARENTS IMPARFAITS, ET ALORS ?



Ce cycle de quatre ateliers permet d'aborder la posture parentale à la lumière des compétences psychosociales. Les ateliers sont animés par une psychologue qui propose aux participants des temps d'échanges et des mises en situation pour les aider à se positionner auprès de leurs enfants ou petits-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 ?

Pour une approche globale, nous préconisons le cycle dans son intégralité, il est toutefois possible de proposer les ateliers individuellement.



Parents



Atelier de 15  
personnes ou en  
conférence  
Web-atelier



4 séances  
de 2h30

## LES DOIGTS DE FÉES



Cet atelier vise à acquérir les gestes de base d'automassage (posture et respiration) pour soulager les petits maux, les tensions et le stress de la journée afin de favoriser un mieux-être. Il s'adresse à un groupe de douze à quinze participants sur une séance unique de 3 heures en deux temps : présentation puis mise en pratique de techniques de base d'automassage (posture et respiration). L'animatrice transmet des techniques d'automassage à l'aide du bout des doigts, de la paume des mains ou d'une balle à picots qui est offerte aux participants pour reproduire les exercices à la maison.

Cet atelier peut être proposé seul ou à la suite d'un atelier « Prendre soin de soi ».



Tout public



Atelier de 12 à 15 personnes



1 séance de 3 h

## ATELIER PRENDRE SOIN DE SOI



Cet atelier basé sur l'image sociale, animé par un conseiller en image, engage les participants dans une démarche positive. Il reprend les fondamentaux de l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi. Il aborde également la communication non-verbale et transmet des techniques de mise en valeur du visage et de la silhouette.



Tout public

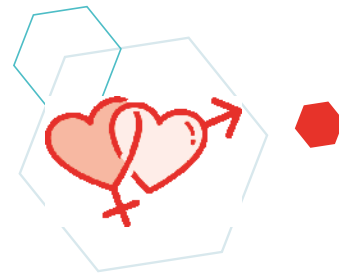


12 à 15 personnes



4 séances collectives de 3 h et 1 séance individuelle de 10 min

## SANTÉ SEXUELLE



### GAME OF SEX!



Cette représentation théâtrale « *Game of Sex!* » aborde, sous une forme dynamique et décalée, les relations amoureuses et/ou sexuelles entre les femmes et les hommes mais aussi les hommes et les hommes ou les femmes avec les femmes.

Ce spectacle peut être complété par un « Atelier contraception ».



Etudiants



Théâtre-débat



1h15

## ATELIER , SANTÉ SEXUELLE, VIE AFFECTIVE ET CONTRACEPTION



Cet atelier permet de sensibiliser et de répondre aux questions des participants sur la contraception, les infections sexuellement transmissibles (IST) et leurs dépistages, le consentement ou encore l'interruption volontaire de grossesse (IVG).

Cet atelier peut s'associer avec une représentation du spectacle « *Game of Sex !* ».



Tout public

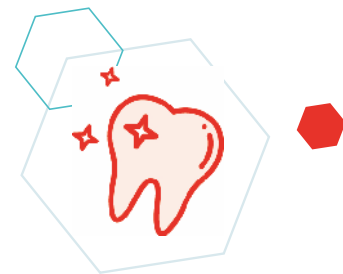


Atelier de 15 personnes ou en webinaire



2h

## BUCCODENTAIRE



### DÉPISTAGE BUCCODENTAIRE



Ce dépistage, effectué par un dentiste, permet d'identifier un éventuel besoin de soins buccodentaires. En questionnant le patient sur sa sensibilité gingivale ou dentaire, ses habitudes de brossage, ou des pathologies diverses, le dentiste peut également aider à cibler l'origine d'un problème et y apporter des solutions.

Ce dépistage peut être intégré dans une « Journée de repérage » avec d'autres dépistages ou être proposé en complémentarité avec l'action de l'offre nationale « Croquez la vie ».



Tout public

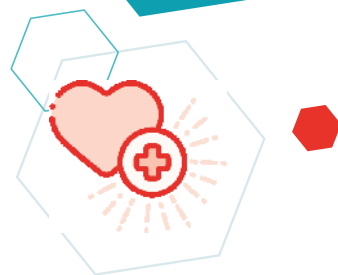


Rendez-vous individuel



15 min

# SANTÉ GLOBALE



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



Cet atelier, destiné aux personnes en charge d'un enfant, permet d'apprendre aux participants à faire face aux urgences médicales en attendant l'arrivée de secours.

Il est composé de 5 modules :

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 ?

Cet atelier peut s'inscrire dans un cycle « Parentalité » en se couplant avec un des ateliers tirés de l'action « Parents imparfaits, et alors ? ».



Parents et  
grands-parents

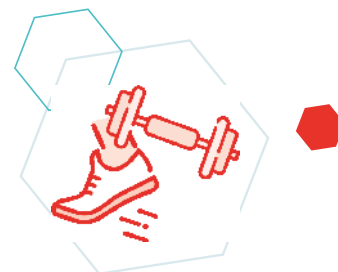


Atelier de 15  
personnes



3h

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



## ROULE MA POULE



Cet atelier permet aux participants de s'initier à l'utilisation du ballon de gym au quotidien. Il se compose d'une première partie d'échanges autour de la sédentarité, de ses dangers pour la santé et de la nécessité de la limiter. S'ensuit une seconde partie pratique avec une initiation sur la bonne utilisation d'un ballon de gym au quotidien, avec correction de postures et des exercices physiques simples et adaptables à tous.

Cet atelier peut faire suite à un atelier « Pour votre cœur, bougez plus ».



Tout public



Atelier de  
6 personnes



1h

## SPORT DATING



Cet évènement est déclinable en deux versions, il permet aux participants de tester et de s'initier à différents sports pour valoriser l'activité physique. Après avoir évalué son « quotient forme » avec des tests de condition physique, chaque participant est orienté selon ses résultats vers des activités qui lui correspondent, en fonction des partenaires mobilisés : Qi Qong, pilates, gym douce, parcours équilibre, circuit *training*, Zumba, Fitness, speedminton, crosse, mur escalade, Kimball/floor Ball, speedball, randonnée, sport santé adapté.

Il peut aussi être organisé à plus petite échelle en proposant de tester un sport après avoir réalisé les tests de condition physique.

À la demande de la mutuelle, des stands de prévention complètent ce parcours : évaluation des habitudes alimentaires, vélo à *smoothie*, test de glycémie, test de souffle avec le CO testeur et le *peack flow*, ostéopathie...



Tout public



Forum santé  
jusqu'à 200  
personnes



1 journée ou  
moins selon  
la demande

## SANTÉ AU TRAVAIL



### PRÉVENTION DES CONDUITES ADDICTIVES EN ENTREPRISE



Cet atelier, basé sur l'interaction au sein du groupe, s'appuie sur les représentations, connaissances et motivations à consommer des produits psychoactifs. Les échanges permettent aux participants de prendre conscience des répercussions que les conduites addictives peuvent avoir socialement, physiquement ou professionnellement.

Pour aller plus loin sur la consommation d'alcool, cet atelier peut être couplé avec un « Atelier buvette ».



Actifs en milieu  
professionnel



Stand  
Web-atelier



2h



## ATELIER GESTES ET POSTURES



Cet atelier permet de sensibiliser les salariés aux bonnes postures au travail. Il est composé d'une première partie théorique où l'animateur présente un état des lieux des troubles musculo-squelettiques au niveau national et en entreprise, les risques pour la santé et les obligations de l'entreprise et du salarié. Puis s'ensuit une seconde partie de mise en situation des participants avec le port de charges lourdes.

Cet atelier peut être complété par un « Dépistage des troubles musculo-squelettiques ».



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de 15 personnes**



**3h**

## ENCAS ÉQUILBRÉ EN ENTREPRISE



Cette action, animée par une diététicienne, aborde la notion d'équilibre alimentaire. Autour de denrées sélectionnées et apportées par la diététicienne, les participants confectionnent un encas équilibré. Ce moment d'échange et de convivialité permet de lever certaines problématiques pour atteindre l'équilibre alimentaire.

Cet atelier peut être complété par l'action de l'offre nationale « Balle o taf' »



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de 15 personnes**



**2h**

## TOUT, TOUT DE SUITE !



Cette représentation théâtrale interactive «Tout, tout de suite ! » met en exergue les risques psychosociaux dans l'entreprise pour en limiter les conséquences et permet d'identifier des pistes de réflexion.

Au travers de 3 scènes, «Tout, tout de suite ! » nous fait découvrir le pôle accueil. C'est un jour comme les autres : un agent manque, Paul a du mal à garder son humour, Charlotte commence à souffrir dans son travail, Jeanne est déjà en dépression et le chef ne contrôle plus son stress. Et pourtant le travail tombe, les urgences aussi, ainsi que les entretiens téléphoniques à assumer ou les problèmes informatiques à résoudre...



**Actifs en milieu professionnel**



**Théâtre-forum de 15 à 60 personnes**



**2h dont 1h15 de débat**

# Pour aller *plus loin...*

## Fédération nationale de la Mutualité Française

**Isabelle LEGEAY**

isabelle.legeay@mutualite.fr  
01 40 43 63 94

## Fédération nationale de la Mutualité Française

**Leslie ROUSSEL**

leslie.rousseau@mutualite.fr  
01 40 43 64 29 - 06 86 44 47 17

## Union régionale Auvergne-Rhône-Alpes

**Corinne RENOUX**

c.renoux@mfara.fr  
06 48 36 39 21

## Union régionale Bourgogne-Franche-Comté

**Élodie DEMOUGEOT**

elodie.demougeot@bfc.mutualite.fr  
03 81 25 17 52 - 06 11 23 67 40

## Union régionale Bretagne

**Véronique DIABONDA**

vdiabonda@bretagne.mutualite.fr  
02 96 75 27 57 / 06 81 77 04 50

## Union régionale Centre-Val-de-Loire

**Emilie HARDY**

emilie.hardy@murec.fr  
06 45 29 75 56

## Union régionale Corse

**Arnaud MOREL**

a.morel@mutualite-corse.fr  
06 15 49 33 48

## Union régionale Grand Est

**Vanessa ROUGIER**

vrougier@mfge.fr  
06 11 01 31 52

## Union régionale Guadeloupe

**Mélinda DURIMEL**

m.durimel@mutualiteguadeloupe.fr  
06 90 71 61 38

**Cindy JACQUET**

c.jacquet-cretides@mutualiteguadeloupe.fr  
06 90 53 01 85

## Union régionale Guyane

**Géraldine DOMINGO**

responsableprevention@mutualite-guyane.fr  
06 94 96 40 45

## Union régionale Hauts-de-France

**Aurélie KLEIN**

aurelie.klein@mutualite-hdf.fr  
07 86 90 47 09

## Union régionale Île-de-France

**Stéphanie DUPART**

sdupart@mutualite-idf.fr  
01 55 07 57 71 - 06 11 60 62 50

## Mutualité Française Martinique

**Déborah RAFFIN**

prevention@mutualite-mq.com  
deborah.raffin@mutualite-mq.com  
05 96 39 32 42

## Union régionale Normandie

**Lore DELALONDRE**

lore.delalondre@normandie.mutualite.fr  
06 31 79 97 77

## Union régionale Nouvelle-Aquitaine

**Antony MOSCA**

antony.mosca@n.aquitaine.mutualite.fr  
06 37 84 25 52

## Union régionale Occitanie

**Eve JAUMES**

eve.jaumes@mutoccitanie.fr  
06 20 86 16 88

## Union régionale Pays-de-la-Loire

**Emilie DUVAL**

contact@mfpl.fr  
06 88 21 90 01

## Union régionale Réunion

**Frédéric ANNETTE**

frederic.annette@mutualite-reunion.fr  
02 62 94 24 60

## Union régionale Sud

**Julie DESSIRIER**

julie.dessirier@sudmutualite.fr  
06 19 68 82 24