



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

Novembre 2021



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
- ADDICTIONS
- ALIMENTATION
- AUDITION-VISION
- BUCCODENTAIRE
- PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE
- RETRAITE
- SANTÉ DES AIDANTS
- SANTÉ ENVIRONNEMENTALE
- SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE
- SOMMEIL

Des Rencontres santé **en régions**

28

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), Association nationale pour l'amélioration des conditions de travail (ANACT)...

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...

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



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



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 : « les Journées de repérage sur l'audition, la vision et la glycémie-tension ».

L'objectif est de vérifier si les bénéficiaires ont entamé une démarche de soins après la détection d'une problématique de santé. Cette évaluation est réalisée grâce :

- Au recueil de données personnelles qui permet de réinterroger les participants quelques mois après les tests - en conformité avec la RGPD,
- Et éventuellement le recueil de données de santé (exemple : glycémie), qui permet d'informer la mutuelle des problématiques de santé de ses adhérents.

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 au travail (QVT) 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 » 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 au travail (QVT), 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 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 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 : journée ou ½ journée 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 environnement

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 liés 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...



Nouveautés

- Les kits de communication des campagnes des pouvoirs publics partenaires (Moi(s) sans tabac, Semaine européenne de la vaccination ...),
- Les outils d'animation mis à disposition en prêt par les Unions régionales (exposition risques auditifs, outil pédagogique Ricci Gagnon ...)



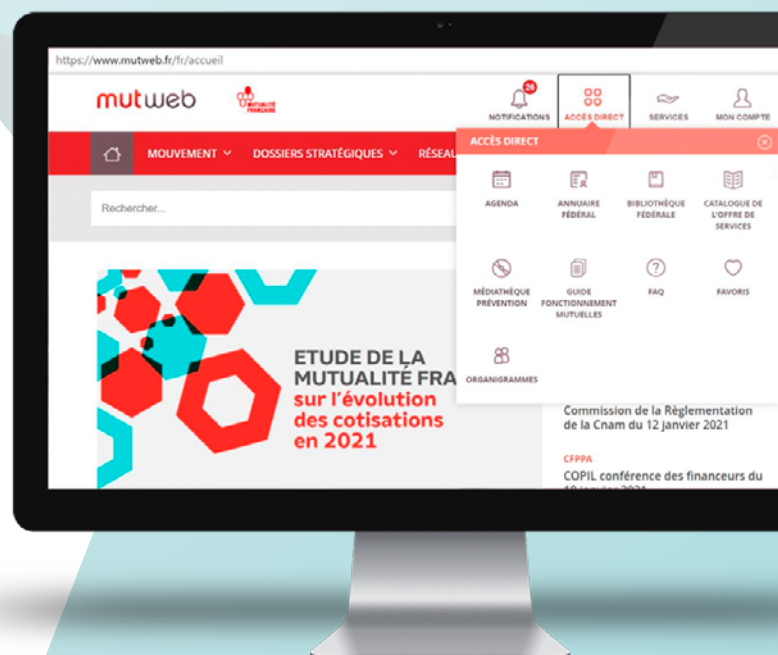
Pour les contenus à la demande, la réponse est déclinée selon deux modalités :

- **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



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

 Des vidéos animées

 Des applications mobiles

 Des recettes

Recette à la maison
Fondant patate douce & chocolat

Ingrédients

- 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

Temps
45 min de préparation et cuisson

Recette à la maison
Fondant patate douce & chocolat

Préparation

Peler, couper et râper les patates douces à l'aide d'un râpeur.
Faire fondre le chocolat en fines et faire à l'eau baigné-marie.
Faire fondre le chocolat avec l'huile.
Mélanger le sucre de canne avec le beurre fondu et la patate douce râpée dans un grand bol.
Laisser refroidir 30 minutes à 150°C.
Laisser refroidir dans le moule.
Placer une nuit au réfrigérateur.

Notes et conseils

Vous pouvez également utiliser du cacao à 70% de cacao ou du cacao pur.
Si vous ne disposez pas d'un four à air chaud, vous pouvez également utiliser un four traditionnel.
Si vous ne disposez pas d'un four à air chaud, vous pouvez également utiliser un four traditionnel.

La sieste flash
Un regain d'énergie en 5 minutes

Actifs hyperconnectés

MA PREVENTION BUCCO-DENTAIRE AU QUOTIDIEN

Sommeil : se préparer pour bien dormir

L'activité physique à la retraite : faites le point !

 Des tests et quizzes animés

Le cartable santé de votre enfant

L'ANDROPAUSE en 10 questions

70 ans

MOIS SANS TABAC

Des kits campagne partenaires

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

2021

- Base de remboursement
- Remboursement
- Options d'équipement

 Des infographies

PROTEGEONS-NOUS, VACCINONS-NOUS.

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 complément de l'offre en présentiel, toutes les régions proposent des Rencontres santé en format distanciel pour vos adhérents. La présentation de chaque action inclut des pictos pour indiquer la possibilité d'un format en présentiel et/ou en distanciel.



Présentiel



Distanciel

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€ HT¹ 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.

¹ - 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.

Les actions proposées abordent de nombreux thèmes de santé.

Elles sont élaborées avec vous et selon vos besoins.

Nous avons sélectionné pour vous un catalogue de Rencontres santé disponibles pour tous vos adhérents dans le cadre des contrats individuels ou collectifs.



Des Rencontres santé *partout et pour tous !*



Présentiel



Distanciel



ACTIVITÉ PHYSIQUE

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, pilâtes, 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**

JE ME RENFORCE APRÈS 60 ANS!

L'avancée en âge est souvent synonyme de perte de masse musculaire qui peut entraîner des chutes et en conséquence des problèmes de santé. À cela peut s'ajouter une alimentation insuffisante ou mal équilibrée venant conforter cette perte de masse musculaire. Comment les seniors peuvent-ils reprendre une activité physique, se maintenir en forme et rester autonome le plus longtemps possible ? Ce programme de 11 séances, animées par un professeur d'activité physique et une diététicienne, allie une reprise en douceur de l'activité physique et des conseils en alimentation adaptés aux plus de 60 ans. Inscrit dans la durée, il permet d'ancrer la reprise de l'activité et de mieux en mesurer les effets.



**Retraités
autonomes**



**Atelier de
12 personnes**



**1 réunion de
présentation +
11 séances d'1h ou 2h**

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

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**

ADDICTIONS



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
Jeunesse



Webinaire



1h à 2h

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.



Parents
Jeunesse

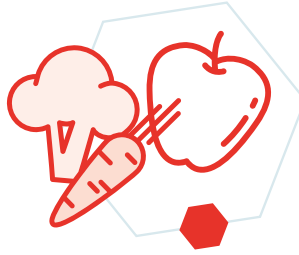


Webinaire



1h30

ALIMENTATION



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

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.



Actifs en milieu professionnel



Atelier ou web-atelier de 12 personnes
Webinaire



1h à 2h

CHARLOTTE & PAPILOTES, 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 de l'équilibre alimentaire.



Actifs en milieu professionnel



Webinaire



4 séances d'1h à 1h30



AUDITION-VISION

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

RETRAITE



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.



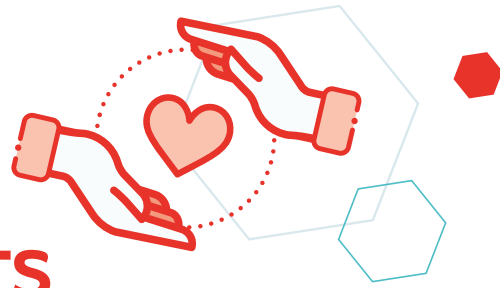
Tout public
Actifs en milieu professionnel



Atelier de
15 personnes



1 journée ou
3 ½ journées



SANTÉ DES AIDANTS

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.



Tout public
Actifs en milieu professionnel



Atelier de
5 à 6 personnes



30 min

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



JE PROTÈGE MON AIR INTÉRIEUR, ET ÇA COMMENCE ICI!

Nous sommes tous exposés à de nombreux agents environnementaux chimiques, physiques et biologiques. Pour permettre à la population de repérer les sources de pollution intérieure et de trouver des alternatives plus saines, plus écologiques et économiques, ce cycle de webinaires propose les trois thématiques suivantes :

- Repérer les polluants de la maison et en limiter l'impact sur notre santé,
- Créer un environnement intérieur sain pour le bébé à naître et les tout-petits,
- Fabriquer ses produits « maison ».



Tout public
Parents
Professionnels
de la petite enfance



Webinaire



3 séances
d'1h

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

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

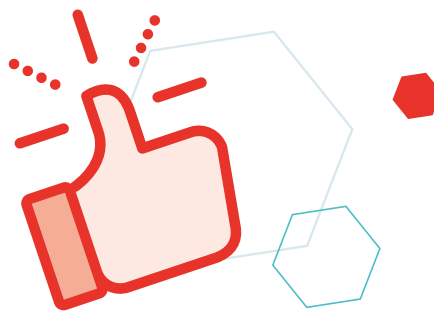


Atelier de 12 personnes
Web-atelier de 8 à 12
personnes



1h30

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

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

JE SUIS RESTÉ CHEZ MOI

La crise sanitaire a eu un rôle de catalyseur des problèmes de santé mentale en France, mettant en exergue la nécessité de porter une attention spécifique à cette dimension. De même, l'isolement, la baisse d'activité physique, l'augmentation du stress, l'ennui, l'organisation du travail à domicile couplée à la gestion de la vie familiale... sont autant de facteurs qui peuvent avoir un impact sur la santé mentale. A partir d'un mini-film abordant ces différentes problématiques, les participants sont invités à parler sans tabou afin de libérer la parole sur les questions liées à l'isolement, la vie sociale, le stress, les peurs, la dépression... afin de permettre une meilleure connaissance et compréhension de ces difficultés et repérer les ressources existantes sur les territoires.



Tout public



**Web-atelier
de 12 personnes
Webinaire**



**45 min à 1h15
1h**

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**

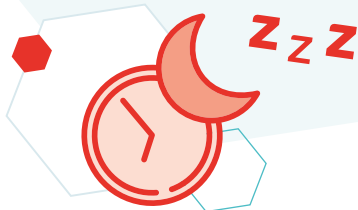


**Web-atelier
de 6 personnes**



**4 séances
d'1h**

SOMMEIL



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

DORMIR EN TOUTE SÉRÉNITÉ



Le sommeil est souvent source de préoccupations avec l'avancée en âge. Il existe une modification naturelle au cours des années et sa rythmicité se modifie. À la fois un « lâcher-prise » physiologique et psychologique, le sommeil est influencé par de nombreux facteurs environnementaux et individuels. Cette Rencontre santé propose aux participants de venir découvrir, ou redécouvrir le fonctionnement du sommeil lors d'une conférence-débat, suivie de différents ateliers pratiques pour favoriser un sommeil de tout repos : initiation à la gestion du stress, découverte de la cohérence cardiaque, découverte du *Do-In* (auto massage), plantes et sommeil.



Actifs en milieu professionnel



Conférence-débat
Ateliers de 20 personnes



3 séances de 2h à 3h

Des Rencontres santé *en régions*

Cliquez sur chaque région pour découvrir son offre complémentaire de Rencontres santé.



ADDICTIONS



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 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 ».



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'information 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 de transmettre 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, le cycle « Parents imparfaits, et alors ? » peut être proposé aux parents.



Jeunesse



Atelier en milieu scolaire (classe ou demi-classe)



3 séances d'1h

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...).



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 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

ENCAS ÉQUILIBRÉ 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' »



Tout public

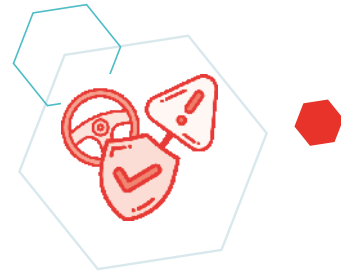


Atelier de
15 personnes



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

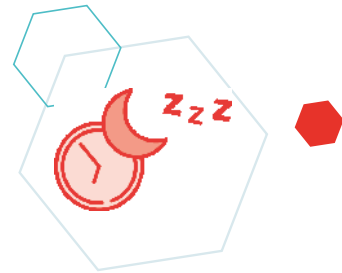


Atelier de
15 personnes



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.



Jeunesse

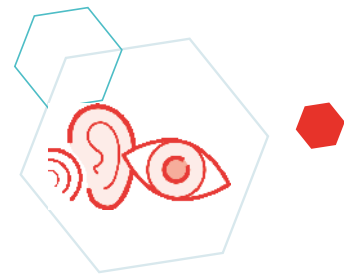


Atelier en milieu
scolaire (classe
ou demi-classe)



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



Jeunesse



Atelier de
15 personnes
Web-atelier



1h

A 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 peut être intéressant de coupler cet atelier avec un bilan auditif.



Jeunesse

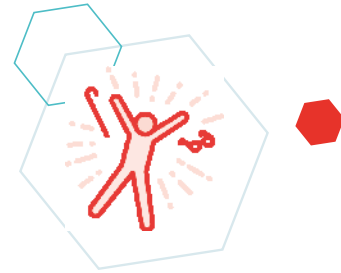


Atelier ou
conférence
Webinaire



1h

RETRAITE



ATELIER MÉMOIRE



Cet atelier, composé de 8 séances collectives hebdomadaires et d'1 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.



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 : polyconsommation, automédication, difficultés d'observance du traitement, consommation inadéquate... 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 ?

Un théâtre forum se déroule en deux temps :

- D'abord, les comédiens jouent plusieurs courtes scènes évoquant des situations quotidiennes pouvant être vécues comme conflictuelles ou bloquées.
- Ensuite, le public est invité à monter sur scène pour rejouer une des scènes en remplaçant un personnage (ou en créer un nouveau) pour essayer de parvenir à une issue plus satisfaisante.



**Retraités
autonomes**

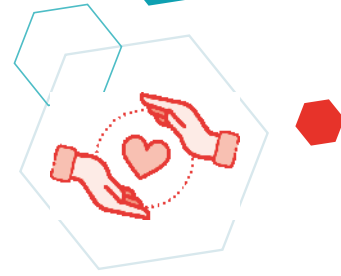


**Théâtre-forum
de 15 à 60
personnes**



1h30

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. 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



ET SI ON CHANGEAIT D'AIR ?



Cet atelier permet d'échanger sur les différents polluants de l'air intérieur. A partir de mises en situation du quotidien, les participants échangent sur leurs habitudes (produits matériaux, revêtements...). Des comparatifs de prix sont également présentés entre différents produits multi-usages (faits maison, de marques distributeurs, de grandes marques, etc.) pour lutter contre les idées reçues.

Cet atelier peut être couplé à l'outil « Eco-logis ».



Tout public



Atelier de
15 personnes
Web-atelier



2 h

ET SI ON CHANGEAIT NOS HABITUDES DE CONSOMMATEURS ?



Cet atelier permet d'aborder les polluants que l'on trouve dans l'alimentation. A partir d'un outil interactif, les participants échangent sur divers aspects en lien avec l'alimentation (emballages, impact écologique, saisonnalité, contenants, modes de cuisson et de conservation) et réfléchissent ensemble aux alternatives réalistes et réalisables.

Cet atelier peut être couplé à l'atelier « La beauté en toute santé », qui s'intéresse aux polluants dans les produits de beauté.



Tout public



Atelier de
15 personnes
Web-atelier



2 h

LA BEAUTÉ EN TOUTE SANTÉ !



Cet atelier permet d'échanger autour des différents produits d'hygiène et de cosmétiques du quotidien. L'animateur propose un temps d'échanges et d'informations pour connaître les principaux produits à éviter. Il transmet également des recommandations et les labels à privilégier afin de donner au public la capacité de faire des choix éclairés.

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
Web-atelier



2 h

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

ÉCO-LOGIS : "MIEUX RESPIRER CHEZ SOI"



Cette action permet aux participants de savoir repérer les différentes sources de pollution intérieure et la manière de les éviter.

Cette action existe sous deux formats :

- atelier : échanges en groupe sur les sources de pollution pièce par pièce
- stand : animé par un quiz



Tout public



Atelier de
15 personnes ou
stand



15 min

"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

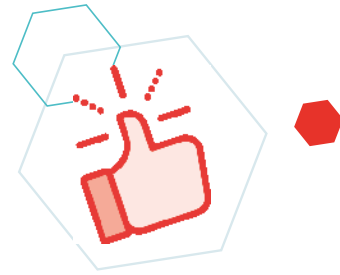


Atelier de
15 personnes



2h

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



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...

Un théâtre forum se déroule en deux temps :

- D'abord, les comédiens jouent plusieurs courtes scènes évoquant des situations quotidiennes pouvant être vécues comme conflictuelles ou bloquées.
- Ensuite, le public est invité à monter sur scène pour rejouer une des scènes en remplaçant un personnage (ou en créer un nouveau) pour essayer de parvenir à une issue plus satisfaisante.



Actifs en milieu professionnel



Théâtre-forum de 15 à 60 personnes



2h dont 1h15 de débat

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 est une initiation à l'automassage. L'auto massage est le moyen le plus instinctif et immédiat de prendre soin de soi. Réalisé au quotidien, il permet de stimuler ou apaiser certaines zones du corps, une première étape dans une démarche de «prendre soin de soi».

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



Tout public

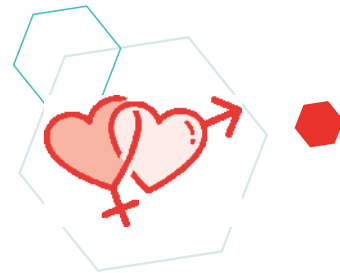


Atelier de 15
personnes
Web-atelier



2h

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 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!* ».



Jeunesse

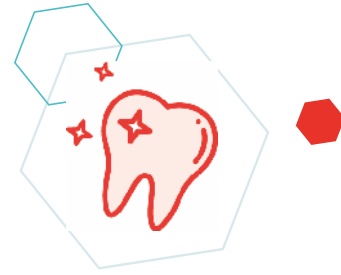


Atelier en milieu
scolaire (Classe ou
demi-classe)



2h

BUCCODENTAIRE



DÉPISTAGE BUCCODENTAIRE



Ce dépistage, effectué par un dentiste, permet d'identifier un éventuel besoin de soin buccodentaire. 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

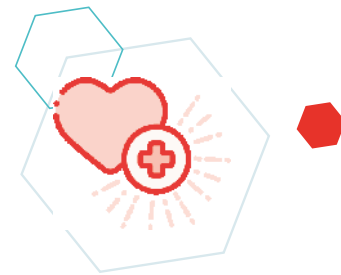


Rendez-vous individuel



15 min

SANTÉ GLOBALE



GESTES PÉDIATRIQUES DE 1^{ERS} 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

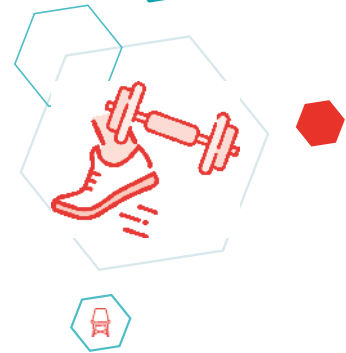


Atelier de 15 personnes



3h

ACTIVITÉ PHYSIQUE



DÉPISTAGE TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

Ce dépistage, réalisé par un kinésithérapeute, permet d'identifier chez le participant la nécessité d'une rééducation et de recommander la pratique d'une activité physique adaptée, notamment pour renforcer le gainage postural. Il est également l'occasion pour le praticien de montrer les gestes et postures adaptées.

Ce dépistage peut être intégré dans une « Journée de repérage » avec d'autres dépistages.



**Tout public et
actifs en milieu
professionnel**



**Rendez-vous
individuel**



**15 mn par
personne**

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

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 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.

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



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Forum santé
jusqu'à 200
personnes



1 journée

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

Laurent MOULIN

l.moulin@mfa.fr
04 78 41 22 51

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

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
04 95 22 98 25

Union régionale Grand Est

Vanessa ROUGIER

vrougier@mfg.fr
06 11 01 31 52

Union régionale Guadeloupe

Jérôme GEOFFROY

j.geoffroy@mutualiteguadeloupe.fr
m.durimel@mutualiteguadeloupe.fr
05 90 90 35 91

Union régionale Guyane

Marie AUZ

responsableprevention@mutualite-guyane.fr
05 94 25 95 62

Union régionale Hauts-de-France

Aurélie KLEIN

aurelie.klein@mutualite-hdf.fr
03 23 66 85 77

Union régionale Île-de-France

Stéphanie DUPART

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

Mutualité Française Martinique

Raymond BAYBAUD

prevention@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

Emile DUVAL

contact@mfp.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