

# CATALOGUE DE L'OFFRE PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

pour les mutuelles

➤ ÉDITION 2025



# 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 tous.

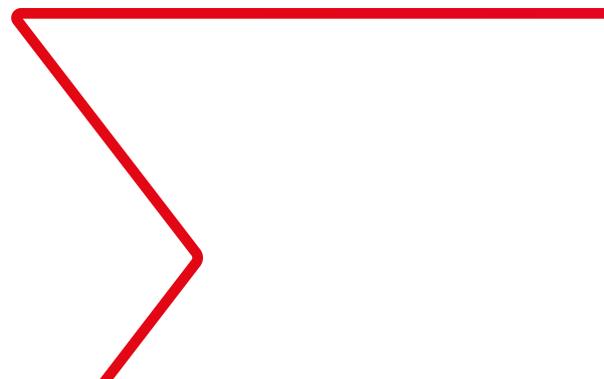
Ce document présente l'offre prévention globale proposée par la Mutualité Française pour vous accompagner dans la construction et la mise en œuvre de vos politiques de prévention.

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.
- Des contenus rédactionnels et des supports d'animation clés en main.

# **SOMMAIRE**

<b>1. Une offre globale d'accompagnement</b>	<b>5</b>
→ UN ACCOMPAGNEMENT À LA CONSTRUCTION DE L'OFFRE PRÉVENTION DES MUTUELLES	
→ UNE OFFRE DE CONTENUS ET DE SUPPORTS D'ANIMATION	
→ DES ACTIONS DE PRÉVENTION, LES RENCONTRES SANTÉ	
<b>2. Des Rencontres santé partout et pour tous !</b>	<b>14</b>
→ ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE	
→ ALIMENTATION	
→ AUDITION-VISION	
→ PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE	
→ SANTÉ BUCCODENTAIRE	
→ SANTÉ DES AIDANTS	
→ SANTÉ AU TRAVAIL	
→ SANTÉ ENVIRONNEMENTALE	
→ SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE	
<b>3. Des Rencontres santé en régions</b>	<b>28</b>
<b>4. Pour aller plus loin...</b>	<b>136</b>







# 1

**UNE OFFRE GLOBALE  
D'ACCOMPAGNEMENT**



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), ainsi que les usagers des services de soins et d'accompagnement mutualistes.

Ce service est proposé par les équipes pluridisciplinaires de la Mutualité Française.



## 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, patients...).

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

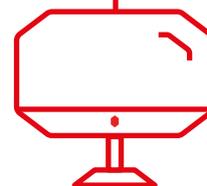
La Mutualité Française est à vos côtés pour :

#### ✦ 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)...

#### Rendez-vous sur Mutualité & vous pour :

- trouver des outils créés à l'usage de tous et fournis clés en main, inclus dans la cotisation : par exemple, [le panorama des complémentaires santé](#) ou [le livret des partenariats Santé-Social](#).
- [contacter des experts prévention pour un accompagnement personnalisé en renseignant votre demande en ligne.](#)





➤ **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 des groupements.



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



**À qui s'adresser ?** Les référents Mutuelles des Unions régionales.



**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 :**

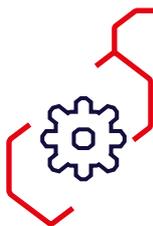
- Suivre la mobilisation de vos adhérents,
- Connaître les retombées en termes d'image,
- Avoir de la visibilité sur l'intérêt de vos adhérents pour la prévention.

**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 et différents publics de vos services de soins et d'accompagnement.

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, professionnels de santé.



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



**À qui s'adresser ?** Les référents Mutuelles des Unions régionales.



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



## → Diagnostic pour une politique de santé au travail

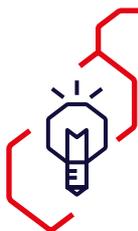
**Un outil de prévention qui questionne le bien-être et la qualité de vie au travail, clé en main, adapté au monde de l'entreprise**

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 :

- **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 :** 2 h 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 ?** Les référents Mutuelles des Unions régionales.

- **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 ?** Les référents Mutuelles des Unions régionales.



➤ **SENSIBILISER VOS COLLABORATEURS 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 :** collaborateurs de votre mutuelle



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



**À qui s'adresser ?** Les référents Mutuelles des Unions régionales.



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

  
**NOON**

## ➔ La formation premiers secours en santé mentale

À 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.

Dispensée par un formateur accrédité par PSSM France, la formation apprend comment **fournir un soutien initial aux personnes en difficulté.**



**Premiers Secours  
en Santé Mentale  
France**

APPRENDRE À AIDER



**En savoir plus sur la formation proposée**

# UNE OFFRE DE CONTENUS ET DE SUPPORTS D'ANIMATION

Les Unions régionales de la Mutualité Française mettent à votre disposition des contenus rédactionnels et des supports d'animation en prévention pour enrichir vos actions auprès de vos adhérents.

- **DE NOMBREUX FORMATS, PRINT ET DIGITAUX, CLÉS EN MAIN :**  
livrets, expositions, podcasts, vidéos, infographies,...



- **DE NOMBREUSES THÉMATIQUES PROPOSÉES POUR TOUS VOS ADHÉRENTS :**

accidents de la vie courante, addictions, alimentation, activité physique et sportive, bien vieillir, maladie et dépistage, parentalité et petite enfance, santé auditive, santé buccodentaire, santé des aidants, santé des femmes, santé environnementale, santé mentale et bien-être, santé visuelle, sommeil, vaccination

Pour découvrir tous les contenus disponibles clés en main, consultez le fichier régulièrement mis à jour référençant l'offre pour chaque thématique.



## Comment recevoir et utiliser les contenus ou les supports qui vous intéressent ?

Votre demande doit être faite auprès du référent de l'Union régionale qui les propose ; vous trouverez tous les contacts régionaux à la fin du catalogue.

- Les contenus et supports mutualisés sont utilisables selon les conditions définies par chaque Union régionale.
- Si vous souhaitez la réalisation de contenus ou de supports sur mesure pour vos adhérents, votre demande fera l'objet d'une étude chiffrée.



# 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.



**Présentiel**



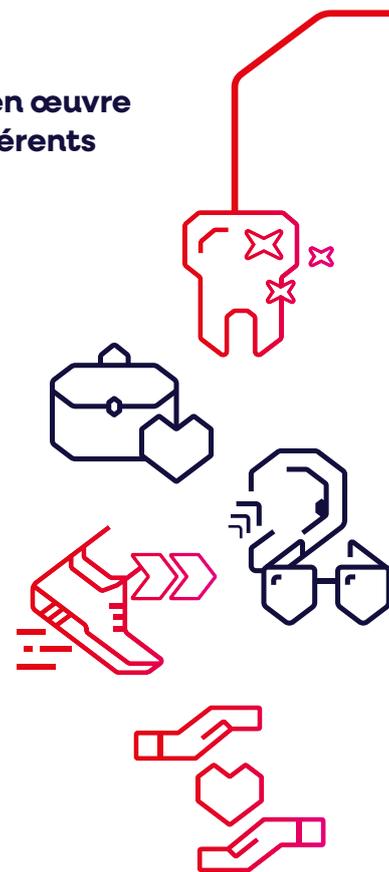
**Distanciel**

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 452 € TTC par jour, hors prestations externes (intervenants extérieurs, location de salle, etc.).

➤ **A qui s'adresser ?** Pour les actions nationales ou régionales, les référents Mutuelles des Unions régionales



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

## FOCUS

**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..

### LA SANTÉ MENTALE Grande cause nationale 2025

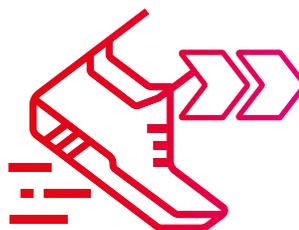
Pour contribuer à cet enjeu de santé publique, de nombreuses Rencontres santé sont proposées en présentiel ou distanciel (ateliers, webinaires...) pour vos adhérents et collaborateurs.



# 2

**DES RENCONTRES SANTÉ  
PARTOUT ET POUR TOUS!**

# 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.



### INFORMATIONS

 **Actifs en milieu professionnel**  
Tout public

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

 **2 séances de 1 h à 2 h**

## ➤ Balade santé

Les balades santé conjuguent de nombreux plaisirs : les bienfaits d'une activité de plein air, la convivialité d'un groupe, l'apport de connaissances ou la mise en pratique sur une thématique propre à chaque balade. Ainsi, le focus thématique peut tout aussi bien porter sur l'environnement, l'alimentation, l'activité physique, le Qi Gong, la découverte du patrimoine local et culturel. Le format « balade » est accessible à tous et sans aucune difficulté particulière.



### INFORMATIONS

 **Retraités autonomes**

 **Marche en petit groupe**

 **2 h 30 à 3 h**

## ➤ Seniors équilibre et vous

En France, une personne sur trois de plus de 65 ans fait une chute. Ces chutes sont la principale cause de perte d'autonomie et d'hospitalisation chez les seniors. Assurer l'autonomie des seniors à domicile tout en préservant leur santé est un enjeu majeur pour notre société et la santé publique. Cette action vise à identifier les risques de chute, fournir des informations sur l'aménagement du logement, les aides techniques à la mobilité et les dispositifs d'accompagnement, ainsi que les possibilités offertes par la téléassistance. Enfin, elle encourage la pratique d'activités physiques.



### INFORMATIONS

 **Retraités autonomes**

 **Stage pour 15 personnes**

 **2 jours**



## ➤ P'art à chute

Cette action participe à la prévention des chutes en encourageant les seniors, via une approche culturelle et artistique, à être acteurs de leur santé sensorielle pour préserver leur équilibre. Sont abordés la dénutrition, la sédentarité, l'altération de la vision et de l'audition et en transverse la peur de la chute et les risques du logement en s'appuyant sur les habitudes de vie et l'environnement.

Elle est animée par un chargé de prévention, un intervenant ayant une approche artistique (photographe, musicien, danseur), ainsi qu'un professionnel de santé.



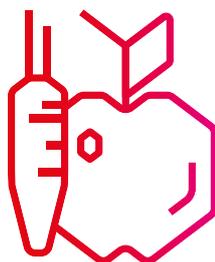
### INFORMATIONS

 **Retraités autonomes**

 **Atelier**

 **4 séances de 2 h 30**

# ALIMENTATION



## ➤ Ma santé au menu

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.



### INFORMATIONS

 **Tout public**

 **Atelier de 15 personnes**

 **2 journées de 7 h**

## ➤ 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.



### INFORMATIONS

 **Tout public  
Actifs en milieu professionnel**

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

 **1 h à 2 h**



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

## ➤ Alimentation du jeune enfant, à la crèche et à la maison

Les habitudes alimentaires évoluent avec l'âge et les changements sont nombreux. En tant que parents, beaucoup de questions se posent : à quel âge introduire de nouveaux aliments ? Comment réussir au mieux la diversification alimentaire ? Quant aux professionnels de la petite enfance, ils sont également directement concernés par ces interrogations dans leur activité professionnelle, mais également dans leur lien avec les parents.

Face à l'augmentation de l'obésité infantile, il devient indispensable que les enfants reçoivent, dès leur plus jeune âge, une bonne éducation alimentaire, étape dans laquelle les parents et les professionnels des structures petite enfance jouent un rôle clé. Cet atelier apporte des connaissances aux parents ou aux professionnels de la petite enfance sur l'alimentation du jeune enfant. Les professionnels peuvent ensuite organiser eux-mêmes des ateliers auprès des enfants et devenir des relais d'information auprès des parents.



### INFORMATIONS



**Enfants, parents et futurs parents  
Professionnels et futurs professionnels de la petite enfance**



**Atelier**



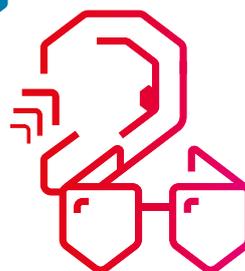
**2 h à 3 h**





DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

# AUDITION-VISION



## ➤ Café de l'audition

Bien que la perte d'audition (presbyacousie) 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).



### INFORMATIONS

- Retraités autonomes
- Groupe d'échange de 8 à 20 personnes  
Webinaire ou Web-atelier
- 1 h 30 à 2 h 30

## ➤ 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).



### INFORMATIONS

- Tout public  
Actifs en milieu professionnel
- Atelier de 5 à 8 personnes  
Test Individuel
- 45 min

## ➤ 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.



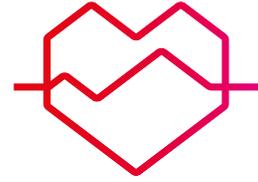
### INFORMATIONS

- Tout public  
Actifs en milieu professionnel
- Atelier de 5 à 8 personnes  
Test Individuel
- 45 min



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

# 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.



### INFORMATIONS



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



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



**45 min**

## › Cycle cœur de femmes

Les maladies cardiovasculaires (MCV) et les accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont la 1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> cause de décès chez la femme, bien avant le cancer du sein. Et pourtant, ces maladies sont souvent méconnues. Des facteurs non « modifiables », comme l'âge ou le sexe, influencent les risques de ces maladies. Ainsi, la femme est plus vulnérable à 3 périodes de sa vie : la contraception, durant la grossesse et à la ménopause. Elle est donc plus exposée aux facteurs de risques que les hommes. Afin d'informer et de prévenir les maladies cardiovasculaires chez la femme, cette action se décline en un cycle de 5 ateliers composés d'une séance de sensibilisation aux risques cardiovasculaires, de 2 séances sur l'alimentation et 2 sur l'activité physique.



### INFORMATIONS



**Femmes adultes**



**Atelier**



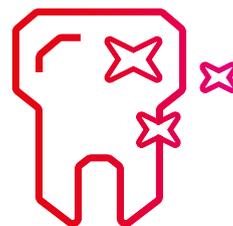
**5 séances de 2 h**





DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

# SANTÉ 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.



### INFORMATIONS



**Professionnels et futurs professionnels de santé ou du social**

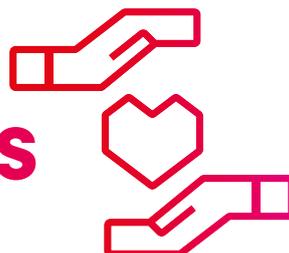


**Formation**



**2 jours**

# 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.



### INFORMATIONS



**Tout public**



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



**4 séances  
de 2 h ou 3 h**

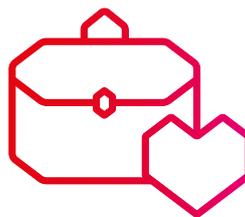
<sup>1</sup> - Source : Santé, perte d'autonomie : les impacts du vieillissement de la population ([mutualite.fr](http://mutualite.fr))

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



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

# SANTÉ AU TRAVAIL



## ➤ Parents & ados

### à 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.



#### INFORMATIONS

 **Actifs en milieu professionnel**

 **Webinaire**

 **1 h 30**

## ➤ 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.



#### INFORMATIONS

 **Actifs en milieu professionnel**

 **Atelier de 15 personnes**

 **1 h**

## ➤ J'arrête quand je veux

Alcool, tabac, drogues : les addictions sont nombreuses ! À 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.



#### INFORMATIONS

 **Actifs en milieu professionnel**  
**Parents et futurs parents**

 **Webinaire**

 **1 h à 2 h**



## DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

### ➤ 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.



#### INFORMATIONS



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.



#### INFORMATIONS



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.



#### INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 7 à 15 personnes

Webinaire suivi d'un web-atelier

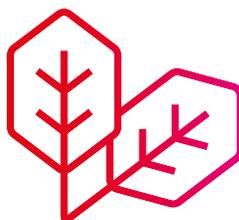


3 séances d'1 h à 2 h



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

# 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.



### INFORMATIONS



Tout public



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



1 h 30

## 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.



### INFORMATIONS



Tout public



Webinaire



1 h à 1 h 30

## Mousti Ko

Cet atelier offre aux participants des conseils pour lutter contre les moustiques, vecteurs de virus comme le Chikungunya et le Zika. Il permet notamment de découvrir des astuces pour prévenir la prolifération des moustiques, y compris les moustiques tigres, de se protéger des piqûres et d'apprendre à fabriquer soi-même un piège à moustiques avec des matériaux recyclés.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier de  
15 personnes  
Web-atelier



2 h



## DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

### ➤ 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 suivants :

- « 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,
- « Les moustiques ne sont pas une fatalité », des conseils et astuces pour se protéger.



#### INFORMATIONS

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

 **Conférence ou webinaire et Atelier ou web-atelier**

 **2 à 5 séances d'1 h à 1 h 30**

### ➤ 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.



#### INFORMATIONS

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

 **Formation Atelier**

 **3 demi-journées 2 h 30**



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## ➤ 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.



### INFORMATIONS



**Retraités autonomes**



**Atelier**



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

## ➤ Parents imparfaits et alors !?

Presse, télévision, Internet, réseaux sociaux : les injonctions à « être un bon parent » sont nombreuses pour les parents d'enfants ou d'adolescents. Soumis à de nombreuses informations, souvent contradictoires, il peut être fréquent pour les parents de douter de leur posture parentale. Et si la première étape était de reprendre confiance en soi en tant que parents pour encourager le développement et l'épanouissement de son enfant ? Cet atelier incite les parents à s'inscrire dans une démarche d'éducation positive et à comprendre en quoi l'apprentissage de la gestion des émotions chez l'enfant est nécessaire pour lui permettre de mieux réagir face aux situations de la vie. Il donne des outils aux parents afin qu'ils s'adressent à leur enfant de manière positive, même en période de conflits.



### INFORMATIONS



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier**



**4 séances  
de 2 h 30**

## ➤ Le bonheur à portée de main

Aujourd'hui, selon l'OMS, une personne sur quatre dans le monde est atteinte d'un trouble psychique au cours de sa vie. Ces différents troubles peuvent entraîner des problèmes de sommeil, ainsi que des difficultés à exprimer et à contrôler ses émotions. Loin de promouvoir une vision « individualiste » de la psychologie positive, cet atelier vise à promouvoir la santé mentale des populations en encourageant un développement de l'esprit critique, en s'appuyant sur les données probantes pour permettre à chacun d'être acteur de son adaptation à l'environnement qui l'entoure, acteur de son bien-être et de celui de ses proches.



### INFORMATIONS



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier  
Web-atelier**



**2 h**



## » Les couleurs du bien-être

Depuis l'épidémie de Covid, l'état de santé mentale des Français s'est fortement dégradé. 17 % des Français montrent des signes d'un état dépressif, versus 10 % auparavant (Enquête Covi-Prev). Or, la santé mentale est une composante essentielle de notre santé. Une estime de soi positive est corrélée au bien-être subjectif, tandis qu'une estime de soi négative est corrélée à l'anxiété, la dépression et l'isolement. L'action « Les couleurs du bien-être » vient répondre à ce double enjeu. Cet atelier vise à améliorer la santé mentale grâce à la socio-esthétique. Cette approche, introduite dans un 1er temps dans le milieu médical, apparaît de plus en plus dans la prévention. Elle s'adresse aux populations souffrantes et fragilisées par une atteinte à leur intégrité physique, psychique et/ou en détresse sociale pour les aider à reprendre confiance en soi dans une dynamique de bien-être physique et psychique.



### INFORMATIONS

 **Actifs en milieu professionnel**

 **Web-Atelier**

 **4 séances de 2 h**

## » Premiers secours en santé mentale Appréhender et apporter une aide aux personnes en difficulté

À 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.



### INFORMATIONS

 **Actifs en milieu professionnel  
Professionnels  
et futurs  
professionnels de  
santé ou du social  
Tout public**

 **Formation**

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



# 3

**DES RENCONTRES SANTÉ  
EN RÉGIONS**



# 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 ».



### INFORMATIONS



**Tout public  
Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier de 15  
personnes ou stand**



**15 min en stand,  
1 h 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...).



### INFORMATIONS



**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 habiletés psychosociales des participants.



### INFORMATIONS



**Jeunes**



**Atelier en milieu  
scolaire (classe ou  
demi-classe)**



**2 h**



## PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

### À bout de souffle

Le tabac est la première cause de mortalité. 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 les cancers.

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.



#### INFORMATIONS



Tout public



Test individuel



15 min par personne

### Atelier « viens boire un p'tit coup »

L'atelier « Viens boire un p'tit coup » invite les seniors à prendre conscience de l'impact de l'alcool et des psychotropes sur le bien-être et la santé mentale mais également sur l'usage et le mésusage des médicaments. Basé sur un « apéro » avec l'outil « buvette » et un parcours alcoolémie, la séance sera interactive.

Cet atelier animé par un préventeur formé en addictologie, est à destination de 15 seniors maximum.



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes  
y compris en  
résidences  
autonomie

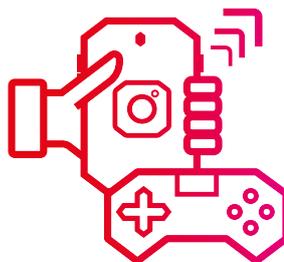


Atelier de 12 à  
15 personnes



2 h 30

## ADDICTIONS AUX ÉCRANS



### Atelier écrans

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.



#### INFORMATIONS



Jeunes



Atelier en milieu  
scolaire (classe ou  
demi-classe)



3 séances d'1 h



## PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

### 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.



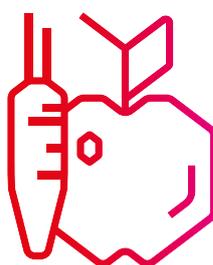
#### INFORMATIONS

 **Parents et futurs parents**

 **Conférence-débat Webinaire**

 **2 h**

## 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 le diabète.



#### INFORMATIONS

 **Tout public**

 **Rendez-vous individuel**

 **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 vos attentes (alimentation du sportif, diabète, produits laitiers...).

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



#### INFORMATIONS

 **Tout public**

 **Stand**

 **15 min par personne**



## PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

### › 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.



#### INFORMATIONS



Tout public



Stand



1/2 journée minimum

### › Bien dans ma tête, 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.



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier de 15 personnes ou Web-atelier



2 séances d'1 h 30 ou une 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. À 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.



#### INFORMATIONS



Tout public



Atelier de 15 personnes



2 h

### › Atelier « La cerise sur le gâteau »

L'atelier « la cerise sur le gâteau » invite les seniors à cuisiner un déjeuner ensemble, avec des denrées apportées par une diététicienne. Les participants devront, en suivant les conseils de la diététicienne, élaborer un menu équilibré avec les denrées présentées. Le partage du repas permettra de poursuivre les échanges avec une tonalité conviviale. Cet atelier est animé par une diététicienne.



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes



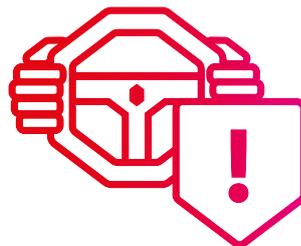
Atelier de 12 à 15 personnes



3 h



# 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.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier de 15 personnes



2 h

## › Le bon temps au volant plus longtemps !

Cette journée permet aux seniors de prendre conscience des conséquences du vieillissement sur la conduite mais surtout d'adapter sa façon de conduire afin de conserver le plus longtemps possible son autonomie en toute sécurité.

Cette journée se compose de quatre modules autonomes de 20 minutes qui forment un cursus complet (la vue, l'audition, les nouvelles aides à la conduite et une mise en situation). Pour permettre la rotation des seniors sur l'ensemble des modules, le nombre de participants est limité à 30.



### INFORMATIONS



Retraités autonomes

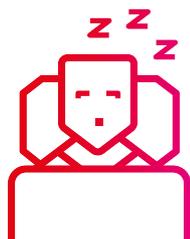


Atelier de 30 personnes maximum



1 journée

# 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 écrans ».



### INFORMATIONS



Jeunes



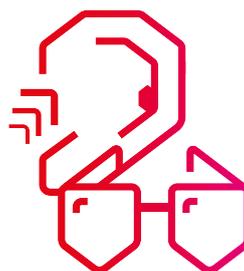
Atelier en milieu scolaire (classe ou demi-classe)



1 h



# 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.



### INFORMATIONS



Jeunes



Atelier en milieu scolaire (1 classe)



1 h

## ➤ 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-son 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.



### INFORMATIONS



Tout public

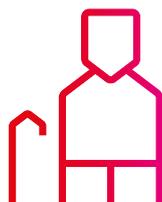


Atelier



1 h

# MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



## ➤ 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.



### INFORMATIONS



Retraités autonomes y compris en résidences autonomie



Atelier 15 personnes Web-atelier



9 séances de 2 h



## PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

### 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 ».



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier de 12 à 15 personnes  
Web-atelier



3 h

### Médicament souvenir

Cette représentation théâtrale interactive 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 ?



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes  
y compris en  
résidences  
autonomie



Théâtre-forum de 15  
à 60 personnes



1 h 30

### 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. Lors de cet atelier composé d'exercices pratiques de mise en situation d'équilibre et d'activités physiques ou motrices, l'éducateur sportif spécialisé en activité physique adaptée 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 ».



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes  
y compris en  
résidences  
autonomie



Atelier de 12 à 15 personnes



12 séances d'1 h



## PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

### » « 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 spécialisé en activité physique adaptée. Pour assurer la sécurité du groupe, le nombre maximum de participants est limité à 10 personnes maximum.



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier de 10 personnes



6 séances de 2 h

### » 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, chariot roulant,...).



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes y compris en résidences autonomie



Atelier de 30 personnes



3 h

### » Prévention des accidents de la vie courante et initiation aux gestes qui sauvent

Cet atelier a pour but de prévenir les accidents de la vie courante chez le senior et de donner les compétences pour savoir réagir si un proche ou un conjoint en est victime. Il est animé par un formateur secouriste diplômé.



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier de 12 à 15 personnes



3 h



## PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

### ► Bien-être en équilibre

Cet atelier alterne des séances « d'équilibre » qui permettent de développer les capacités aérobies, les fonctions musculaires, la coordinations et l'équilibre; des séances de « sophrologie » afin de s'approprier des techniques de respiration, de détente musculaire, de concentration mentale et de prise de conscience du corps; et des séances de « yoga » afin de renforcer les muscles profonds, la souplesse et la respiration.

Cette offre combinée vise à améliorer conjointement la santé mentale et physique des seniors afin de les accompagner dans l'atteinte des recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé. Chaque atelier est animé par un éducateur sportif spécialisé en activité physique adaptée, une sophrologue et un professeur de yoga.



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier de 12 à 15 personnes



25 séances de 1 h

### ► Bouger en douceur, stop à la douleur

Cet atelier a pour objectif d'accompagner à la reprise de l'activité physique adaptée aux seniors en situation de maladies et/ou douleurs chroniques ou de sédentarité. Le rythme, l'équilibre, la respiration, le plaisir de marcher et l'appropriation des acquis seront successivement à l'ordre du jour des séances.

Cet atelier est animé par un éducateur spécialisé en activité physique adaptée.



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes y compris en résidences autonomie



Atelier de 12 à 15 personnes



5 séances de 2 h 30

### ► Un temps pour soi

Cette action a pour objectif de favoriser la relaxation, de diminuer l'anxiété et de permettre un lâcher-prise dans un espace aménagé. Basée sur le concept Snoezelen, cette séance propose des expériences sensorielles variées, vécues dans une atmosphère de confiance et de détente, favorisant la stimulation des sens primaires. C'est aussi un lieu de convivialité, d'expression, d'écoute et de respect mutuel.

Cette séance est animée par une professionnelle formée à l'approche Snoezelen et au protocole défini par la Mutualité Française Sud.



#### INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier 5 personnes



3 h



## PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

### › C'est le juste prix

Cet atelier a pour objectif de lutter contre le renoncement aux soins pour raisons économiques et faire connaître l'offre et les aides existantes. À travers un quizz interactif, le public doit essayer d'estimer le coût de la santé et son reste à charge.

Cet atelier est animé par un préventeur formé en économie sociale et familiale (ou équivalent).



#### INFORMATIONS

 Retraités autonomes

 Atelier de 12 à 15 personnes

 2 h 30

### › Le web, la Belle et les truands

Cette représentation théâtrale interactive illustre des situations vécues et anecdotiques par les seniors dans leur rapport au numérique.

« Monsieur Mercier, septuagénaire vivant seul dans sa ferme décide de rompre sa solitude en s'inscrivant sur les réseaux sociaux. Malgré les conseils d'un technicien venu installer la fibre, Monsieur Mercier néophyte dans l'art d'utiliser le web et notamment les réseaux sociaux, va succomber à l'arnaque à l'amour illusoire avec une belle virtuelle. Piégé dans la toile du far west numérique, Monsieur Mercier se retrouve rapidement désarmé face aux démarchages téléphoniques et autres tentatives d'hameçonnages. Il devient alors la proie de truands autant cupides que manipulateurs... ».



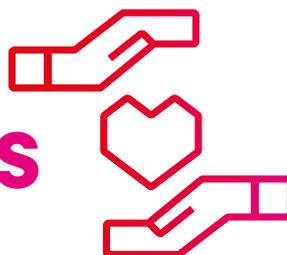
#### INFORMATIONS

 Retraités autonomes

 Théâtre forum de 15 à 60 personnes

 1 h 30

# SANTÉ DES AIDANTS



### › 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 ! ».



#### INFORMATIONS

 Aidants

 Atelier 15 personnes Web-atelier

 9 séances de 2 h



## ➤ PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

### ➤ Et moi, émoi

Cette représentation théâtrale interactive 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 »..



#### INFORMATIONS



**Aidants**



**Théâtre forum de 15 à 60 personnes**



**1 h 30**

### ➤ À vos côtés

C'est un cycle d'accompagnement ayant pour objectif d'aller au plus proche des aidants et de leurs aidés pour les conseiller sur leur santé. En se rendant directement sur leur lieu de vie, les professionnels pourront leur donner des conseils très personnalisés pour appliquer les recommandations de prévention en santé pour prendre soin de soi. Cinq thématiques sont abordées : alimentation, activité physique, aménagement du domicile, accès aux soins, consultations médicales et suivi de prévention. L'avantage de bénéficier de ce temps à domicile est que l'aidant peut consacrer du temps à sa propre santé tout en restant à proximité de l'aidé en cas de besoin.



#### INFORMATIONS



**Aidants et retraités en perte d'autonomie**



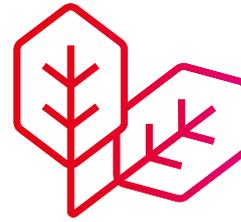
**Rendez-vous individuel**



**5 séances de 2 h**



# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## ➤ C'est une maison verte

C'est une maison verte a pour objectif de mieux repérer les sources de pollution intérieure, d'apporter des connaissances et des solutions alternatives plus saines, simples et pratiques.

À partir d'un diaporama ludique, les participants doivent repérer sur des photos des pièces d'une maison typique les différentes sources de pollutions quotidienne et échanger avec l'intervenant sur les moyens simples à mettre en œuvre pour en limiter l'impact sur la santé.

Cet atelier est animé par un préventeur formé en santé environnementale.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier de 12 à 15 personnes



2 h 30

## ➤ « 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.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier 15 personnes



2 h

## ➤ 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 babyphone, le four micro-ondes et les antennes relais sont passés au crible.



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier de 15 personnes



2 h



# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## Les doigts de fée

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 ».



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier de 12 à 15 personnes



3 h

## Cohérence cardiaque

Cet atelier permet de découvrir trois exercices de respiration afin d'apaiser son niveau de stress et d'anxiété : la cohérence cardiaque, la respiration alternée et le suivi de sa respiration. Chaque exercice est accompagné d'une explication sur son impact physiologique et mental et d'échanges sur la manière d'utiliser ces exercices au quotidien pour un bénéfice sur sa santé.

Cet atelier est animé par un sophrologue formé en cohérence cardiaque.



### INFORMATIONS



Tout public



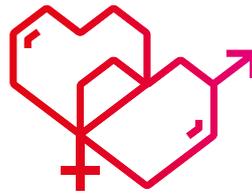
Atelier de 12 à 15 personnes



2 h



# 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 ».



### INFORMATIONS



Étudiants



Théâtre-débat



1 h 30

## 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 ! ».



### INFORMATIONS



Tout public

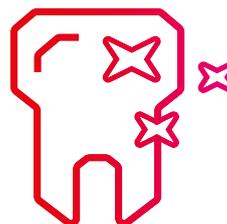


Atelier de 15 personnes  
Webinaire



2 h

# SANTÉ 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.



### INFORMATIONS



Tout public



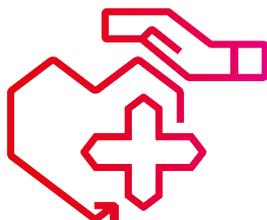
Rendez-vous individuel



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 ? ».



### INFORMATIONS



Parents et futurs parents

Grands-parents

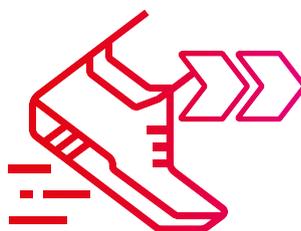


Atelier de 15 personnes



3 h

# 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 ».



### INFORMATIONS



Tout public



Atelier de 6 personnes



1 h



## PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

### 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.

Il peut aussi être organisé à plus petite échelle en proposant de tester un sport après avoir réaliser 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...



#### INFORMATIONS



Tout public

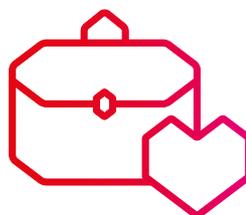


Forum jusqu'à  
200 personnes



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 ».



#### INFORMATIONS



Actifs en milieu  
professionnel



Stand  
Web-atelier



2 h



## » 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 ».



### INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 15 personnes



3 h

## » 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.



### INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel  
Tout public



Atelier de 15 personnes



2 h

## » Tout, tout de suite

Cette représentation théâtrale interactive 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 pistes, « 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...



### INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Théâtre forum de 15 à 60 personnes



2 h dont 1 h 15 de débat

## » UNION RÉGIONALE PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Julie DESSIRIER

julie.dessirier@sudmutualite.fr

06 19 68 82 24



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