



La prévention et promotion *de la santé*

Une expertise de la
Mutualité Française Occitanie

La Mutualité Française

à votre service

La Mutualité Française Occitanie vous accompagne dans votre démarche de prévention et promotion de la santé. Elle met à votre service son expertise pour répondre aux besoins de vos publics avec pour principal objectif, d'**améliorer l'état de santé général et le bien-être des personnes** et en particulier des plus fragiles.

ACTEUR INCONTOURNABLE DE LA PRÉVENTION ET DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ

En tant que représentation régionale de la **Fédération Nationale de la Mutualité Française**, premier acteur privé de la prévention, elle œuvre au quotidien pour la santé publique sur son territoire. La Mutualité défend le déploiement d'une **approche préventive à tous les âges**, dans l'ensemble des lieux de vie (crèches, écoles, domiciles, milieux professionnels, établissements et services médicaux et sociaux) et dans une logique de parcours de santé.

UNE OFFRE PRÉVENTION POUR TOUS

La Mutualité Française Occitanie développe une politique de **prévention et promotion de la santé** sur l'ensemble du territoire avec une volonté de répondre aux besoins de tous, y compris de ceux qui en sont éloignés (zones blanches, quartiers prioritaires...). **De la petite enfance au grand âge** chacun peut trouver des réponses à ses questions. **Des formations** sont également proposées sur les grandes thématiques que sont la santé mentale, la nutrition et la santé environnementale.

UNE ÉQUIPE D'EXPERTS

Le pôle prévention et promotion de la santé de la Mutualité Française Occitanie est composé de professionnels, présents dans chaque département, proches des réalités de terrain. Ils travaillent en concertation avec les acteurs régionaux de santé, les institutions publiques et les partenaires associatifs, pour animer plus de 750 interventions par an.

L'équipe est composée d'une dizaine de Responsables Prévention aux expertises variées :

- ▶ infirmière
- ▶ professeur de yoga
- ▶ diététicienne-nutritionniste
- ▶ spécialiste en santé par les plantes
- ▶ professeur en activité physique adaptée
- ▶ éducateur spécialisé
- ▶ spécialiste en santé environnementale
- ▶ moniteur de premiers secours



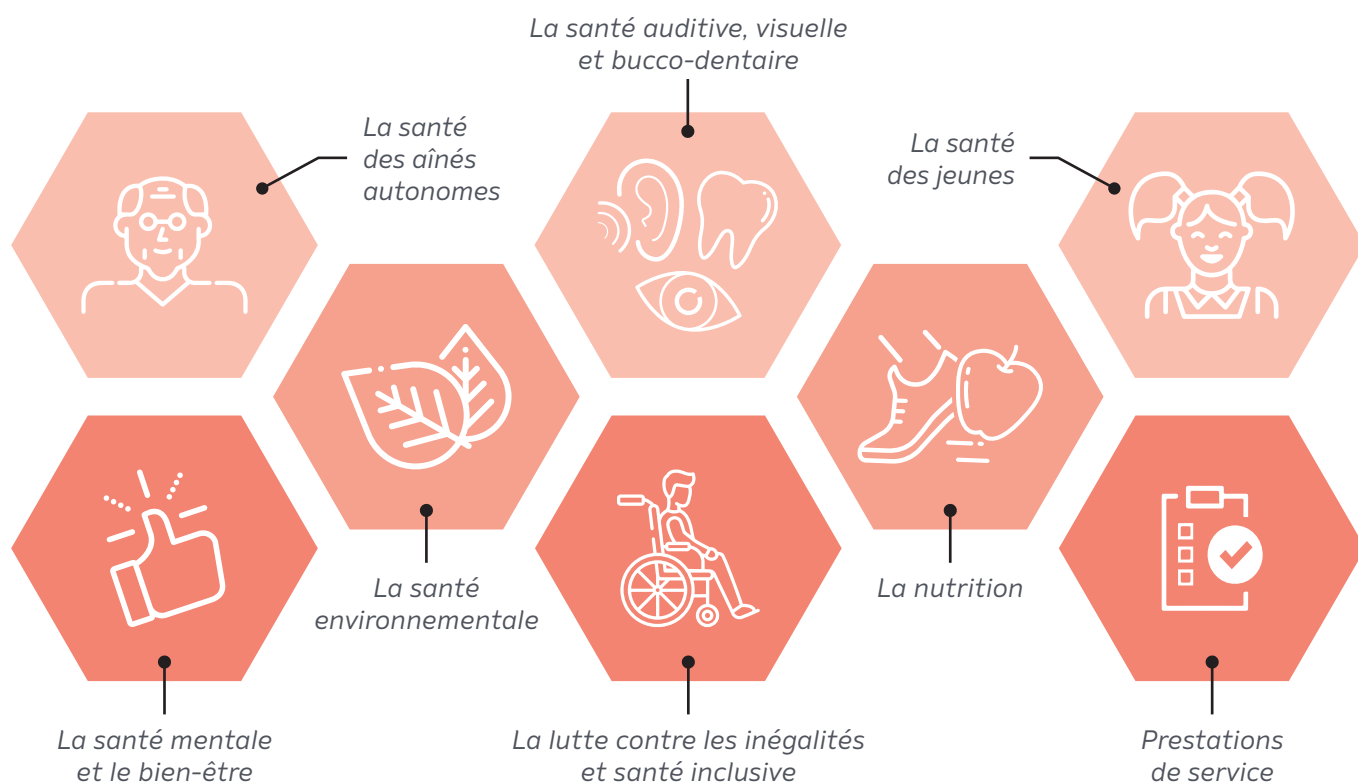
La Mutualité Française à votre service

UNE PROGRAMMATION VARIÉE DÉDIÉE AUX ADHÉRENTS MUTUALISTES ET AU GRAND PUBLIC

En prenant en compte les orientations fédérales, les priorités de santé régionales et en privilégiant la proximité territoriale, la **Mutualité Française Occitanie** met en œuvre son programme régional de prévention et promotion de la santé.

Elle développe une politique de prévention dans une logique d'accompagnement des adhérents des mutuelles et de la population afin de contribuer **au maintien et à l'amélioration de la santé de tous**. L'ensemble des actions déployées est accessible à tous.

Cette programmation s'articule autour de huit programmes :



UNE PROGRAMMATION QUI SE DÉCLINE EN WEBINAIRES

En complément de son offre, la Mutualité Française Occitanie a développé, depuis quelques années, une offre d'actions de prévention en visioconférence. Ces webinaires permettent ainsi de toucher un public plus large, et notamment les personnes les plus éloignées de la prévention.

Ce dispositif rend accessible la prévention, en allant vers les personnes pour les sensibiliser directement à domicile. Dans une optique d'inclusion, la Mutualité Française Occitanie assure un service d'aide à la connexion pour les participants qui pourraient être en difficulté avec les outils numériques.

Construits à la demande des partenaires pour leurs publics ou bien dans le cadre du programme Mut'Online de la Mutualité Française Occitanie, les webinaires se déclinent, pour tous, autour de multiples thématiques santé.

Avec un webinaire par mois, le programme Mut'Online est rapidement devenu incontournable !

Notre activité en quelques chiffres

Chaque année, la Mutualité Française
Occitanie propose :

PLUS DE **750** ACTIONS DE PRÉVENTION

dont + de **500** actions dans des secteurs prioritaires
(quartiers de la politique de la ville, zones blanches, etc.)

PLUS DE **20 000** PERSONNES SENSIBILISÉES



98%

sont satisfaites
ou très satisfaites



94%

ont amélioré leurs
connaissances sur la santé



82%

vont adapter leurs
comportements de santé

PLUS DE **30** ACTIONS DE FORMATION



16

formations
« La vie à pleine dents,
longtemps! »



8

formations
« Santé environnementale
et périnatalité »



8

formations
« Premiers Secours
en Santé Mentale »

Une outilthèque à votre disposition

La Mutualité Française Occitanie travaille pour développer ses outils et les mettre à disposition des mutuelles et partenaires. **Toutes les brochures sont téléchargeables** sur le site internet de la Mutualité Française Occitanie.

LES LIVRETS

> LA COLLECTION MIKALOU

Composée de 14 numéros, la collection Mikalou permet de sensibiliser petits et grands aux thématiques santé qui concernent les enfants de 0 à 6 ans.

> LES BROCHURES

Elles abordent de nombreuses thématiques comme la santé buccodentaire, l'alimentation, l'activité physique, la mémoire, le sommeil... Une collection dédiée à la petite enfance est également disponible.

Ces brochures sont fournies aux participants dans le cadre des actions de prévention proposées par la Mutualité Française Occitanie; elles sont également disponibles sur devis.



LES OUTILS D'ANIMATION

> LA ROUE DE LA SANTÉ

Une roue ludique à faire tourner, associée à un quiz sur des thématique de santé.

> LA MACHOIRE GÉANTE

Avec sa brosse à dent géante, elle permet de sensibiliser aux techniques de brossage.

> LES EXPOSITIONS

Elles abordent des thématiques générales (audition, vision, tension et glycémie, addictions...) ou axées sur la petite enfance (alimentation, prévention des accidents domestiques, perturbateurs endocriniens, sommeil...). Elles sont un excellent moyen pour animer les actions de prévention, notamment sur des forums.

> LES LUNETTES ALCOOLÉMIÉ

Elles simulent différents taux d'alcoolémie pour percevoir les effets dus à l'alcool.



LES OUTILS PROPOSÉS AVEC UN ANIMATEUR EXPERT

> DEUX ESCAPE GAMES

MAIS OÙ EST AMÉLIE ? • *Spécial étudiant*

Amélie, étudiante en sociologie et célèbre Youtubeuse, alimente tous les jours les réseaux sociaux ! Malgré cela, elle se sent seule. Elle commence à boire beaucoup, à fumer et à avoir des comportements à risques. Soudainement, sa communauté n'a plus de nouvelles... Mais où est passée Amélie ?

LA SANTÉ EN ÉNIGMES • *Tout public*

Nous sommes en 2030, une nouvelle planète vient d'être découverte. Dévastée, elle est la jumelle de la Terre mais la vie s'y est développée avec 100 ans d'avance. Durant une heure, les participants vont devoir sauver la Terre en évitant les comportements néfastes à la santé qui ont provoqué les dégâts observés sur cette planète jumelle !

> L'ERGOVISION

Outil utilisé par un opticien pour tester la vue.

> L'AUDIOMÈTRE

Outil utilisé par un audioprothésiste pour tester l'audition.

> LE GLUCOMÈTRE ET LE TENSIOMÈTRE

Outils utilisés par une infirmière pour tester la glycémie et la tension.

> LES SWISS BALL

Des ballons d'assise à utiliser lors d'un atelier « Balle o taf », animé par un professeur en Activité Physique Adaptée.



Sur devis

🔍 COMMENT ÇA MARCHE ?

Prenez contact avec le Responsable Prévention de votre département :

- ▶ **Pour les livrets et les outils proposés avec un animateur expert :** il vous adressera un devis.
- ▶ **Pour les outils d'animation :** il vous fera remplir une fiche de prêt avec une date de retour.

PERSONNALISEZ VOS BROCHURES !

Il est possible de personnaliser les livrets (Mikalou et brochures) avec votre logo ! Pour plus d'informations et connaître le tarif, prenez contact avec un Responsable Prévention.



Deux modèles d'interventions différenciés

1 DES PROGRAMMES DE SANTÉ PUBLIQUE DÉPLOYÉS À TRAVERS DES PARTENARIATS STRATÉGIQUES

Avec le soutien de ses partenaires institutionnels, la Mutualité conçoit et met en œuvre des actions de santé publique sur des territoires, des thématiques et des populations identifiés comme prioritaires.



SANTÉ ENVIRONNEMENTALE ET PÉRINATALITÉ

Formation de professionnels et ateliers pour les jeunes parents.

En 3 ans, sensibilisation de :

- > 230 professionnels de santé
- > + de 600 parents
- > + de 250 professionnels de la petite enfance
- > + de 1 200 professionnels des collectivités territoriales



ALIMENTATION DU JEUNE ENFANT

Sensibilisation de professionnels, ateliers et spectacles pour les familles.

En 5 ans, sensibilisation de :

- > + de 2 700 professionnels de crèches
- > + de 10 600 familles
- > + de 250 professionnels de la petite enfance



LA VIE À PLEINES DENTS, LONGTEMPS! EN EHPAD

Formation-action sur la santé buccodentaire auprès des professionnels et des résidents.

En 10 ans :

- > 325 établissements accompagnés
- > 1 655 référents formés
- > + de 10 000 professionnels sensibilisés
- > + de 18 000 résidents (et leur famille) sensibilisés



Près de 130 cycles d'ateliers ou stages sur **LA SANTÉ DES SENIORS** déployés sur l'ensemble de la région, mis en place dans le cadre des Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (sommeil, mémoire, santé des femmes, éco-gestes...).



Programmes en faveur du **BIEN VIEILLIR** déployés sur les 13 départements de la région (prévention du mal de dos, des douleurs articulaires...).

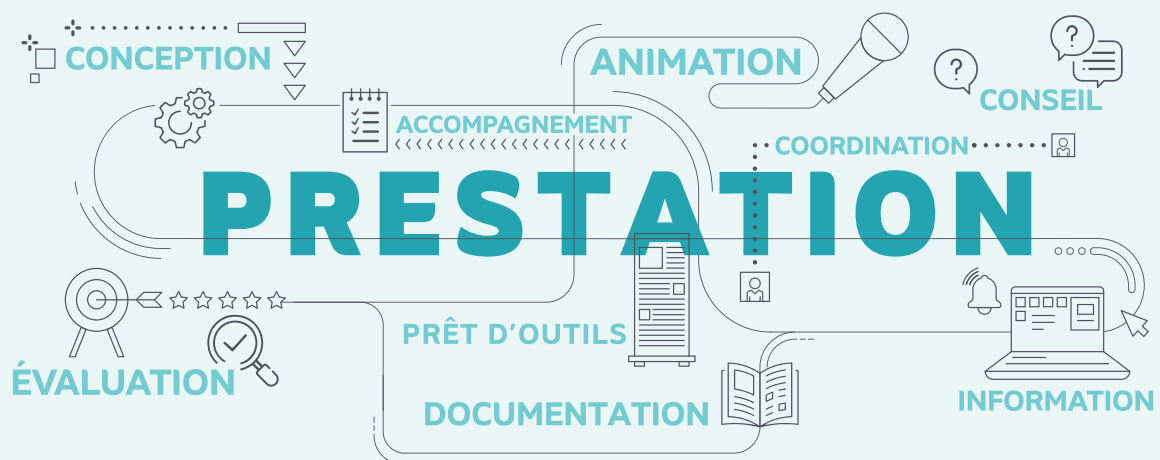


Actions de **PROMOTION DU DÉPISTAGE ORGANISÉ DES CANCERS** (théâtres-débats, journées santé des femmes...).

2

DES ACTIONS DE PRÉVENTION POUR LES MUTUELLES ET LES PARTENAIRES EN PRESTATION DE SERVICES PAYANTES

Les **mutuelles**, mais également les **partenaires** (collectivités territoriales, associations, établissements scolaires...) peuvent solliciter la Mutualité Française pour les aider à élaborer un **programme de prévention clé en main**.



NOS POINTS FORTS

- > **Une offre prévention adaptée** aux attentes de **votre public** (actifs, seniors, familles, patients...) en présentiel ou en distanciel.
- > **Une étude de vos besoins** afin de réaliser un devis sur mesure.
- > Des animations par l'équipe d'**experts de la Mutualité Française Occitanie** ou par **notre réseau de professionnels spécialisés** (ergothérapeute, psychologue...).
- > **La réalisation des outils de communication** pour convier les personnes à vos actions.
- > **La conception d'outils sur-mesure** et/ou la mise à disposition d'outils réalisés par l'équipe pour animer vos actions : diaporama, outils pédagogique, brochures, exposition...
- > **L'évaluation des actions** pour connaître l'impact sur vos publics.

QUELQUES UNES DE NOS THÉMATIQUES PHARES



Santé au travail



Psychologie positive



Activité physique



Santé environnementale

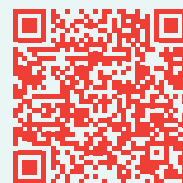


Alimentation



Santé des femmes

Flashez le code QR



pour consulter nos catalogues et retrouver l'intégralité de nos actions

Une équipe dédiée présente sur vos territoires

Eve JAUMES

Responsable du pôle prévention et promotion de la santé
eve.jaumes@mutoccitanie.fr | 06 20 86 16 88

Sylvain AGIER

Responsable du développement de la prévention et de la promotion de la santé
sylvain.agier@mutoccitanie.fr | 06 08 14 08 08

Des responsables prévention et promotion de la santé présents dans chaque département :

09 Ariège
Régine BRU-SONNET
regine.bru-sonnet@mutoccitanie.fr
06 16 56 16 12

11 Aude
Rabha BENALLA
rabha.benalla@mutoccitanie.fr
06 85 94 07 85

12 Aveyron
Laurence ROBERT-DUBOIS
laurence.robertdubois@mutoccitanie.fr
06 67 76 44 98

30 Gard
Justine MANDROU
justine.mandrou@mutoccitanie.fr
06 23 10 10 14

31 Haute-Garonne
Marion RÉTAUX
marion.retaux@mutoccitanie.fr
07 71 54 35 45

32 Gers
Eulalie DOMENGIEUX
eulalie.domengieux@mutoccitanie.fr
06 20 86 16 83

34 Hérault
Raphaëlle CADENAS
raphaëlle.cadenas@mutoccitanie.fr
06 99 22 92 41

46 Lot
Boris SANMARTIN
boris.sanmartin@mutoccitanie.fr
06 20 86 16 82

48 Lozère
Laurence ROBERT-DUBOIS
laurence.robertdubois@mutoccitanie.fr
06 67 76 44 98

65 Hautes-Pyrénées
Eulalie DOMENGIEUX
eulalie.domengieux@mutoccitanie.fr
06 20 86 16 83

66 Pyrénées-Orientales
Mallorie FERREC
mallorie.ferrec@mutoccitanie.fr
06 68 09 05 54

81 Tarn
Benoît MIRANDE
benoit.mirande@mutoccitanie.fr
06 10 15 13 95

82 Tarn-et-Garonne
Boris SANMARTIN
boris.sanmartin@mutoccitanie.fr
06 20 86 16 82

La Mutualité Française

en Occitanie

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

3 200 000

Personnes protégées

128

Mutuelles

+ de 750

Actions de prévention et de promotion par an

+ de 500

Services de soins et d'accompagnement mutualistes

occitanie.mutualite.fr

