

# Mut Occitanie

LA REVUE  
DE LA MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

#18

AVR. 2022

## OFFRE DE SOINS

Personnes âgées :  
des expérimentations  
mutualistes pour  
renforcer le soutien  
à domicile

**p.6**



## PROTECTION SOCIALE ET SYSTÈME DE SANTÉ

Occitanie : les défis de  
l'accompagnement du  
grand âge

**p.4**

## OFFRE DE SOINS

Nouveau programme :  
mieux vivre au  
quotidien avec un  
diabète de type II

**p.8**

## PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

« Seniors : boostez  
votre santé ! » :  
une action régionale

**p.10**



4 | **PROTECTION SOCIALE  
ET SYSTÈME DE SANTÉ**  
Occitanie : les défis de l'accompagnement  
du grand âge

6 | **OFFRE DE SOINS**  
Personnes âgées : des expérimentations  
mutualistes pour renforcer le soutien  
à domicile

7 | Ouverture d'un EHPAD à Horgues  
par l'association SCAPA

8 | Nouveau programme : mieux vivre  
au quotidien avec un diabète de type II

9 | Pour une société qui prend soin,  
qui protège et qui accompagne !

10 | **PRÉVENTION  
ET PROMOTION DE LA SANTÉ**  
« Seniors : boostez votre santé ! » :  
une action régionale

11 | Du nouveau dans les brochures

# Sommaire

## LES PRINCIPALES MUTUELLES DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE EN OCCITANIE



**MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE | SIÈGE SOCIAL :** Résidence Electra bât. A - 834, avenue du Mas d'Argelliers - 34070 Montpellier | **SIÈGE ADMINISTRATIF :** 3, rue de Metz - B.P. 7018 - 31068 Toulouse | Organisme régi par le Livre I du Code de la Mutualité et inscrit au répertoire Sirene sous le numéro SIREN 438 320 632 | **DIRECTEUR DE LA PUBLICATION ET DE LA RÉDACTION :** Pierre-Jean GRACIA | **CRÉATION ET EXÉCUTION GRAPHIQUE :** Jonathan ASSIÉ | **IMPRESSION :** Imp'Act - 483, ZAC des Vautes, 34980 Saint-Gély-du-Fesc | **CONTACT :** communication@mutoccitanie.fr

# Édito

FAIRE SOCIÉTÉ ENSEMBLE !



La crise sanitaire a mis à rude épreuve notre système de santé. Il est essentiel que le nouveau gouvernement apporte des réponses en matière de santé, de protection sociale et d'accompagnement de nos aînés !

Nous décrivons dans ce numéro, la nécessité de réformes structurelles et de grande ampleur du secteur de la prise en charge des personnes âgées. Face à l'immense défi démographique devant lequel nous nous trouvons, des expérimentations innovantes sont mises en place en Occitanie, dans le but de favoriser l'émancipation et de garantir un accompagnement adapté pour maintenir l'autonomie.

Durant la campagne présidentielle, la Mutualité Française appelait à une appréhension globale de la santé par un développement de la prévention, pour lutter contre les inégalités en santé. La Mutualité Française Occitanie s'y emploie au quotidien, avec ses 800 actions déployées chaque année sur le territoire. Des illustrations de ces actions sont présentées en pages 10-11. Pour exemple avec l'appui de l'Agence Régionale de Santé ou bien encore des CARSAT Languedoc-Roussillon et Midi-Pyrénées, la Mutualité accompagne l'ensemble de nos concitoyens, sur des thématiques variées permettant de répondre aux besoins de chacun.

Rendre la santé protectrice du bien-être physique et psychique, tel est l'enjeu majeur des années à venir. Faire de la prévention en santé mentale une priorité lorsque l'on sait qu'un français sur cinq est touché chaque année !\* Cette thématique fera l'objet d'une mise en lumière lors d'un prochain événement « Place de la Santé » organisé le 8 juin à Toulouse, en présence du Pr Schmitt, psychiatre et président de la CRSA \*\*.

Ces ambitions pour une société qui prend soin, protège et qui accompagne, se retrouvent dans le projet porté par le collectif du Pacte du pouvoir de vivre à l'échelon national et régional, qui est présenté en page 9. A l'aune des élections législatives, ces enjeux seront à défendre pour construire une société qui donne à espérer.

Enfin, c'est non sans émotion que je signe mon dernier éditorial du « Mut'Occitanie » en tant que Président de la Mutualité Française Occitanie. C'est une page qui se tourne et je laisserai le choix aux délégués de désigner au mois de juin leur nouveau Président !

Bonne continuation et longue route à la Mutualité !

**Pierre-Jean GRACIA**

Président de la Mutualité Française Occitanie

\* Observatoire de la Santé mentale, Mutualité Française Juin 2021.

\*\* Conférence Régionale de la Santé et de l'Autonomie d'Occitanie.

## CE QUI SE DIT SUR TWITTER



**@JM\_Gaffard** La clinique Beau Soleil devient l'Institut Mutualiste Montpelliérain, l'établissement change de visage et prend un nouveau virage, pour proposer une nouvelle offre de soins à Montpellier, sans dépassement d'honoraires : [bit.ly/3O5XRzV](https://bit.ly/3O5XRzV) @AesioSante



**@cpam34 #MonPsy** | Le dispositif MonPsy permet aux personnes dès l'âge de 3 ans (enfants, adolescents et adultes) de bénéficier de séances d'accompagnement [#psychologique](#) avec une prise en charge par l'[@Assur\\_Maladie](#). En savoir + : [cutt.ly/oFvgS02](https://cutt.ly/oFvgS02) @Sante\_Gouv



**@MutOccitanie** Mallorie Ferrec de la [@MutOccitanie](#) vous parle des ateliers Seniors : boostez votre santé ! organisés à Millas et Vernet [#PyrénéesOrientales](#) dans l'émission Circuit Bleu, Côté Experts. Merci pour l'invitation [@bleuoccitanie](#) !! [#replay](#) [#Interview](#)



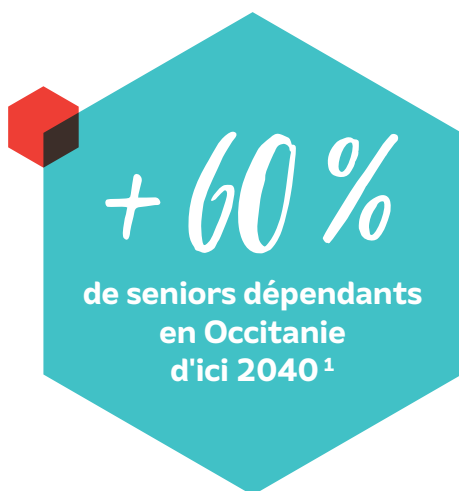
**@RabhaBenalla** Et on continue à [#boosterlasante](#) des [#seniors](#) avec [@CarsatLR](#) et [@MutOccitanie](#) cet après-midi sur la commune de Montréal avec un groupe dynamique et motivé [#prevention](#) [#teammut](#) [#bienvieillir](#)





## OCCITANIE

# Les défis de l'accompagnement du grand âge

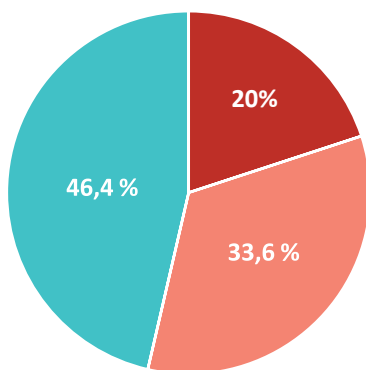


La région Occitanie, compte 5 924 858 habitants dont 10,9% ont plus de 75 ans. Cette proportion est supérieure à la moyenne nationale qui est de 9,6%.

Cette partie de la population de la région Occitanie, qui représente 647 673 habitants, est celle qui est susceptible de recourir à un EHPAD (Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) ou une résidence seniors sur son territoire <sup>1</sup>.

Focus sur l'offre en EHPAD et résidences autonomie de la région.

## LES EHPAD EN OCCITANIE <sup>2</sup>



### PUBLIC

Tarif moyen : 1 891 €/mois <sup>3</sup>

### PRIVÉ NON LUCRATIF

Tarif mensuel : 2 013 €/mois <sup>3</sup>

### PRIVÉ LUCRATIF

Tarif moyen : 2 392 €/mois <sup>3</sup>

### Panorama de l'offre

De loin les plus nombreux, les EHPAD sont au nombre de 817 établissements sur toute la région Occitanie en 2022 <sup>2</sup>. Les EHPAD dont la taille moyenne est de 75 lits, accueillent des résidents qui ont perdu partiellement ou totalement leur autonomie et qui nécessitent un suivi médical régulier.

Pour les personnes âgées qui jouissent d'une bonne autonomie, les résidences autonomie mettent à leur disposition des appartements, tout en leur proposant des services pour leur confort et leur sécurité (restaurant, conciergerie, lieux de détente, etc.). En 2022, la région Occitanie compte 119 résidences autonomie <sup>2</sup>.

### Statuts et tarifs

Les EHPAD de la région Occitanie peuvent avoir trois statuts différents selon la forme juridique de leur gestionnaire. On compte ainsi en 2022 :

- 379 établissements de statut public
- 275 possédant un statut privé à but non lucratif
- 163 établissements privés <sup>2</sup>

La proportion de structures publiques de la région représente ainsi 46,4% des EHPAD. Les établissements à but non lucratif représentent 33,6%, tandis que 20% des EHPAD sont exploités par un opérateur privé.

Les prix proposés par les EHPAD sont fortement corrélés avec le statut juridique de leur exploitant et avec la région d'implantation (coût du foncier bâti, coût de la vie, etc.). Ainsi, en Occitanie les tarifs sont en moyenne de 1 891 € par mois pour un établissement public, de 2 013 € pour un établissement privé à but non lucratif et de 2 392 € dans le secteur privé lucratif <sup>3</sup>.

### 115 000 seniors dépendants de plus en 2040 <sup>1</sup>

Conséquence du vieillissement et de l'arrivée aux âges avancés des générations du baby-boom, le nombre de seniors dépendants augmenterait de 60% en Occitanie d'ici 20 ans <sup>1</sup>.

À l'horizon 2040, le choc du baby-boom serait plus fort dans les départements qui avaient une part



importante de «jeunes seniors» (60 - 75 ans) en 2015. Le nombre de seniors dépendants et sévèrement dépendants augmenterait plus vite dans ces départements où le taux de dépendance était faible: dans le Gard en particulier, mais aussi dans l'Hérault, l'Aude et le Tarn-et-Garonne.

Le nombre et la part de seniors dépendants à domicile augmenteraient à l'horizon 2040, du fait de la quasi-stabilité du nombre de places en institution. En 25 ans, on compterait ainsi 109 000 seniors dépendants de plus à domicile, dont 10 900 sévèrement dépendants<sup>1</sup>.

Des initiatives naissent partout en Occitanie avec l'appui notamment de l'ARS et de la CNSA afin de retarder l'entrée dans la dépendance,

adapter le domicile et transformer l'EHPAD. Les derniers scandales des groupes privés internationaux cotés en bourse, nous rappellent l'urgence qu'il y a à réformer le secteur de la prise en charge des personnes âgées, afin de mieux accompagner nos aînés et faire face à l'immense défi démographique devant lequel nous nous trouvons.

#### Sources :

<sup>1</sup> INSEE analyse Occitanie parue le : 20/11/2019

<sup>2</sup> Annuaire gouvernemental du portail national d'information pour les personnes âgées et leurs proches – données du 30/03/2022

<sup>3</sup> Rapport CNSA 2020 des tarifs des EHPAD en 2019

**La Mutualité Française, acteur clé des politiques de vieillissement, gère en Occitanie 44 EHPAD et 5 résidences seniors à but non lucratif.**

**N'ayant pas de comptes à rendre à des actionnaires, les groupements gestionnaires appliquent des tarifs maîtrisés. Ces entreprises de l'économie sociale et solidaire évoluent dans un esprit mutualiste où solidarité, entraide et écoute viennent renforcer le professionnalisme de leurs personnels.**

# PERSONNES ÂGÉES

## Des expérimentations mutualistes pour renforcer le soutien à domicile

Les groupements mutualistes s'engagent, à travers des expérimentations innovantes, pour transformer l'accompagnement du Grand âge et de la perte d'autonomie.

Des initiatives sont actuellement menées en Occitanie, pour permettre à des personnes âgées en perte d'autonomie de continuer à vivre chez elles, dans un environnement sécurisé. Elles visent à prévenir les risques d'aggravation de la perte d'autonomie et à assurer la continuité de la prise en charge et du parcours de santé, offrant ainsi une alternative à l'entrée en établissement d'hébergement.

L'inscription au projet de loi de financement de la Sécurité sociale 2022 de mesures pour faire évoluer les missions des EHPAD\*, au-delà de l'accueil et de l'hébergement, vient souligner la pertinence de ces expérimentations qui complètent les dispositifs déjà existants.

### Le dispositif renforcé de soutien au domicile (DRAD)

Depuis septembre 2020, la Mutualité Française mène, pour une durée de

trois ans, une expérimentation sur le soutien au domicile, en lien avec le Ministère de la santé et l'Assurance maladie. Ce dispositif personnalisé permet la construction d'un modèle commun de soutien renforcé à domicile appelé plus communément « EHPAD\* hors les murs ».

L'UDSMA-Mutualité Française Aveyron est engagée dans ce dispositif aux côtés de 10 autres structures mutualistes. En Aveyron, ce sont 12 personnes qui bénéficient d'un accompagnement personnalisé. Chaque accompagnement est construit sur la base d'une évaluation complète de la situation de la personne âgée, environnement compris, en tenant compte de ses souhaits et de ceux de ses proches aidants. Le dispositif comprend différents volets : aide à la vie quotidienne et soins, sécurisation du logement, gestion des situations de crise, activités sociales et de

loisirs. Il assure la coordination renforcée de l'ensemble des actions. Cette organisation permet également un accompagnement des aidants en les soulageant de la coordination des interventions et en leur proposant des moments de répit.

### Le projet DAPHNÉ

Le projet Daphné – EHPAD à domicile, déployé par Aésio Santé, accompagne des personnes qui souhaitent rester à domicile mais pour lesquelles un accompagnement dit classique des services à domicile n'est plus suffisant. Daphné a également pour objectif de prévenir les risques de perte d'autonomie de ces personnes et de limiter les ruptures dans leur parcours de santé. Il entend également, grâce à un programme d'activités et la mobilisation des interlocuteurs de proximité, lutter contre l'isolement de ces personnes. Le groupe Aésio Santé a choisi d'adosser son dispositif à ses SSIAD\*\*.

Deux expérimentations sont actuellement menées sur des territoires ruraux de la Région Auvergne-Rhône-Alpes où 42 personnes reçoivent, à domicile, des prestations identiques à celles de l'EHPAD\*. Une autre expérimentation devrait prochainement voir le jour en Occitanie, à Saint-Martin-de-Londres (34).

Dans ce projet, l'innovation est d'une part organisationnelle pour une meilleure coordination des acteurs autour de la personne âgée, et d'autre part technologique, par le biais de solutions numériques pour sécuriser le domicile et partager l'information et les alertes vers les professionnels et les proches.

\* EHPAD : Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes

\*\* SSIAD : Services de Soins Infirmiers à Domicile







## Ouverture d'un EHPAD\* à Horgues par l'association SCAPA

Le 19 avril 2022, l'association SCAPA, membre du groupe VYV, a ouvert son 6<sup>e</sup> EHPAD\* à Horgues, dans les Hautes-Pyrénées. Ce projet, mené en partenariat avec le Conseil départemental, l'Agence régionale de santé Occitanie et la commune d'Horgues voit le jour, animé par une forte volonté de coopération avec les associations et les acteurs du territoire.

Une coopération qui s'illustre notamment dans la recherche de son nom : Courtaou de Bigorre, un hommage aux cabanes d'altitude des bergers. Un choix issu d'un travail intergénérationnel avec les élèves de CM1 et CM2 de l'école de la commune de Horgues.

Avec ses 89 chambres individuelles, cette résidence répondra à un véritable besoin de la population sur l'axe Tarbes / Bagnères-de-Bigorre. Elle pourra également accueillir des

publics ayant besoin d'un accompagnement spécifique: des personnes atteintes de troubles de type Alzheimer ou apparentés, des personnes en situation de handicap vieillissantes ou bien encore des personnes âgées atteintes d'une pathologie psychiatrique stabilisée.

En outre, ses 5 places en hébergement temporaire et d'urgence permettront de favoriser le répit de l'aidant ou bien encore l'essai de vie en collectivité.

Courtaou de Bigorre est également un lieu de vie ouvert sur l'extérieur puisqu'il proposera une table d'hôtes qui sera ouverte toute l'année et tous les midis pour les familles des résidents et les seniors de la commune.

**Pour plus de renseignements :**  
**[www.maisons-retraite-scapa.fr](http://www.maisons-retraite-scapa.fr)**

\* EHPAD : Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes



## NOUVEAU PROGRAMME Mieux vivre au quotidien avec un diabète de type II

La Mutualité Française Haute-Garonne a élaboré un programme d'accompagnement thérapeutique dédié aux patients atteints d'un diabète de type 2. Ce programme, mis en place à Toulouse Basso Cambo, a pour but d'aider les patients à mieux comprendre leur diabète et à mieux vivre avec au quotidien.

Sur son centre de santé pluridisciplinaire de Toulouse Basso Cambo, situé en zone prioritaire de ville, la Mutualité Française Haute-Garonne a identifié une forte surreprésentation de certaines affections telles que le diabète, signe du rôle prépondérant de facteurs socio-économiques dans le développement de ces pathologies. En réponse, elle développe depuis de nombreuses années déjà, des programmes d'accompagnement spécifiques pour ses patients atteints de maladies chroniques et/ou dégénéra-

tives afin de leur proposer une prise en charge globale et adaptée.

Avec ce nouveau programme, les patients diabétiques peuvent partager leur expérience et échanger avec d'autres malades. Encadrés par des professionnels (une diabétologue, une infirmière et une diététicienne), ces ateliers sont mis en place avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé Occitanie.

Gratuit après orientation par le médecin traitant ou un diabétologue,

ce programme se déroule en deux temps. Après un entretien individuel de diagnostic avec une infirmière et une diététicienne, permettant d'identifier les besoins et les attentes, les participants se retrouvent pour mieux comprendre leur maladie, dans des ateliers collectifs d'éducation thérapeutique.

**Pour plus de renseignements, contacter le centre médical :**

• 05 61 76 62 00

• [medical.patient@mutualite-mhg.fr](mailto:medical.patient@mutualite-mhg.fr)

## Innovation : Mutualité Française Grand Sud déploie un nouveau concept de centre dentaire

Mutualité Française Grand Sud ouvre son 12<sup>e</sup> centre dentaire à Carcassonne dans l'Aude, en créant un nouveau pôle d'activités mutualiste englobant également un magasin Ecouter Voir. L'occasion de déployer un nouveau concept de centre dentaire, à l'écoute des besoins de la société et des évolutions de prise en charge.

Au cœur de ce nouveau centre : la création d'un parcours patient clairement identifié. Pré-accueil et accueil, zone hygiène dédiée, espace d'attente avec informations prévention et zone pour les enfants, zone de soins rassurante et « zen », ainsi que des espaces de dialogues dédiés pour l'ensemble des informations financières ou liées au plan de traitement, le tout en accentuant la communication, y compris avec humour dans certains espaces.

Ce nouveau concept a également pour ambition de fluidifier et de sécuriser les parcours, tout en facilitant le travail des équipes et en rendant les espaces accueillants et plus zen.

Un concept qui sera également déployé en fin d'année à Perpignan avec l'ouverture d'un 13<sup>e</sup> centre dentaire mutualiste.



Centre dentaire : rue Magellan, Espace Xenon, ZI du pont rouge, Carcassonne





**PACTE  
DU POUVOIR  
DE VIVRE**

Occitanie

## Pour une société qui prend soin, qui protège et qui accompagne !

Membre fondateur du Pacte du pouvoir de vivre, la Mutualité Française soutient les propositions en faveur d'un nouveau modèle de société écologique, sociale et démocratique, aux côtés de 64 organisations (syndicats, associations et ONG).

En Occitanie, un collectif d'une dizaine d'organisations s'est constitué, dont l'objectif est de traduire les propositions du Pacte à l'échelle régionale et appuyer les collectifs déjà existants dans plusieurs départements.

Dans le cadre des campagnes présidentielles et législatives, 64 organisations, réunies au sein du Pacte du pouvoir de vivre, ont collectivement produit 90 propositions pour apporter des solutions aux difficultés rencontrées par les Français au quotidien. Le Pacte du pouvoir de vivre dessine ainsi un nouvel horizon pour un modèle de société plus juste socialement et plus respectueux de la vie sur notre planète.

### Des propositions concrètes émanant d'acteurs de terrain

Lancé en 2019 par quinze organisations pour alerter sur le spectre des multiples crises à venir et dénoncer un modèle de société injuste et destructeur, le Pacte du pouvoir de vivre a trouvé un écho particulier lors de la pandémie de Covid-19. Ce ne sont pas des partis politiques, mais des acteurs de terrain reconnus qui souhaitent mettre en commun leurs valeurs et des propositions concrètes. Avec cette

démarche, ils ambitionnent de repositionner les corps intermédiaires dans le débat politique.

Revaloriser les minimas sociaux, favoriser la rénovation énergétique, lutter contre les inégalités d'accès aux soins, contre les contrats courts et les temps partiels subis ou encore revoir la fiscalité pour augmenter la contribution du capital... ces organisations portent des valeurs républicaines et de justice sociale.

### Des déclinaisons locales du Pacte du pouvoir de vivre

Pour l'occasion, le collectif du Pacte du pouvoir de vivre Occitanie devrait proposer une déclinaison locale des propositions. Le contexte régional est particulier, avec certains territoires parmi les plus pauvres de France et un taux de chômage élevé notamment chez les jeunes. Les membres du collectif aborderont,

par exemple, des problématiques liées à la mobilité ou à l'écologie.

### 100 participants à la dernière table ronde

Les acteurs du Pacte du pouvoir de vivre de la région Occitanie ont organisé un temps d'information et d'échanges en visioconférence le 17 mars dernier, en présence de :

- Jocelyne Cabanal, Secrétaire nationale de la CFDT ;
- Dominique Joseph, Secrétaire générale de la Mutualité Française ;
- Daniel Goldberg, Président de l'URIOPSS Île-de-France ;
- Jean-Louis Chauzy, Président du CESER.

L'occasion de débattre et de soutenir les propositions phares du Pacte du pouvoir de vivre à l'aune des élections présidentielles et législatives, pour une société qui prend soin, qui protège et qui accompagne.

## Vous avez manqué la table ronde ? Vous voulez la revoir ?

Vous n'avez pas pu assister à la dernière table ronde du Pacte du pouvoir de vivre ? Découvrez le replay disponible sur la chaîne YouTube de la Mutualité Française Occitanie : <https://youtu.be/CzSqdnYhfPo>





## ACTION RÉGIONALE

### « Seniors : boostez votre santé ! »

Les CARSAT Languedoc-Roussillon et Midi-Pyrénées reconnaissent l'expertise de la Mutualité Française Occitanie sur la thématique du « bien-vieillir » en lui confiant le déploiement d'un programme destiné aux seniors.

« Seniors : boostez votre santé ! » est le nom de cette action mise en œuvre sur l'ensemble du territoire.

En partenariat avec 21 communes, la Mutualité Française propose des cycles de 8 ateliers, pour accompagner les seniors dans une démarche de prévention et les rendre ainsi acteurs de leur santé.

Si l'âge apparaît comme un facteur de premier plan dans l'apparition de pathologies, il n'en reste pas moins que notre état de santé est intimement lié à nos modes de vie. De manière transversale, ce projet s'attache à développer le lien social et les connais-

sances des participants sur différents facteurs de santé (alimentation, sommeil, etc.).

Encadrés par des professionnels (psychologue, diététicien, sophrologue et informaticien), ces ateliers multithématiques permettent aux seniors de bénéficier de conseils pratiques pour mieux vivre au quotidien.

À compter du 28 mars et jusqu'au 7 juillet, les seniors de la région peuvent suivre les cycles d'ateliers

dans 12 départements de la région. Au programme : entretenir le lien social, introduction au numérique, bien manger après 60 ans, comprendre son sommeil, renforcer sa vitalité, l'alimentation santé, prendre un temps pour soi, utiliser les plateformes d'échanges et optimiser ses capacités d'adaptation.

**Plus de renseignements sur :**  
**[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)**  
rubrique « événements »

## Mut'online : le rendez-vous de l'été !

À partir du 23 juin et jusqu'au 7 juillet, la campagne estivale des « Mut'Online », actions de prévention à distance, proposée par la Mutualité Française Occitanie, reprend !

Afin de répondre aux besoins et attentes du plus grand nombre, la Mutualité propose un panel de thématiques variées allant de la psychologie positive, à la santé visuelle, en passant par la sophrologie ou bien encore la nutrition. Ouvertes à tous, ces actions à distance sont une réelle alternative aux ateliers en présentiel et permettent de sensibiliser des personnes éloignées de la prévention ou isolées. Ces actions sont enregistrées et les replay sont disponibles sur la chaîne YouTube de la Mutualité.

Rendez-vous le 23 juin, pour débiter avec la première de ces 5 rencontres estivales !

Plus d'informations sur : **[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)**  
rubrique « événements »



# Focus

## Du nouveau dans les brochures !

### Evolution de la brochure « Alimentation du jeune enfant »

Le Haut Conseil de la santé publique a rendu un avis, relatif à la révision des repères alimentaires pour les enfants de 0 à 36 mois.

Afin d'être en accord avec ces nouvelles recommandations et accompagner les parents dans la diversification alimentaire de leur enfant, la Mutualité Française Occitanie a retravaillé sa brochure « Alimentation du jeune enfant ».

L'importance de l'ajout de matières grasses dans les repas, la nécessité de proposer des textures variées

(introduction des morceaux) et la vigilance sur les quantités de protéines apportées, sont les principales recommandations mises à jour. L'accent est également mis sur l'importance de l'environnement du repas (pas d'écrans, prise des repas en famille, associer l'enfant à la préparation des repas, etc.).

Ce guide propose des conseils et repères utiles pour que le moment du repas reste, pour l'enfant comme pour ses parents, un moment de plaisir.



### Nouvelle brochure « Croquer la vie à pleines dents »

La Mutualité Française Occitanie, avec le soutien de l'ARS\* Occitanie, édite une nouvelle brochure sur la santé bucco-dentaire des personnes en situation de handicap, de 0 à 20 ans. Intitulée « Croquer la vie à pleines dents », cette brochure apporte des conseils en termes d'hygiène, de prévention et de soins bucco-dentaires.

L'accès à l'hygiène et aux soins bucco-dentaires est primordial, d'autant plus pour les enfants et les jeunes en situation de han-

dicap qui présentent des besoins spécifiques. Cette brochure guide les utilisateurs pour pallier les difficultés de réalisation des gestes d'hygiène et présente les techniques adaptées à la mise en œuvre des soins sur ce public.

Par une bonne acquisition des gestes et des soins réguliers, il est possible, dès le plus jeune âge, de préserver ou de retrouver un bon état bucco-dentaire.

\*ARS : Agence régionale de santé



Retrouvez ces brochures sur le site [occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr), rubrique « outils & documents »



# Agenda des prochains rendez-vous

## Mai

### 2 mai MÉMOIRE ET SOMMEIL : BOOSTEZ VOTRE SANTÉ !

Début des cycles d'ateliers  
à destination des seniors  
Canohès • Baixas • Saint-André •  
Saint-Jean-Pla-de-Corts  
(Pyrénées-Orientales)

### 3 mai SENIORS : BOOSTEZ VOTRE SANTÉ !

Début des cycles d'ateliers  
à destination des seniors  
Redessan • Sernhac (Gard)

### À TABLE ZOÉ !

Spectacle à destination des enfants  
et stand d'information animé par  
une diététicienne  
Saint-Affrique (Aveyron)

### 9 mai BIEN-ÊTRE ET VITALITÉ

Début des cycles d'ateliers  
à destination des seniors  
Floure • Peyriac-de-Mer •  
Thézan-des-Corbières •  
Val-du-Faby • Villasavary (Aude)

### 10 mai SENIORS : BOOSTEZ VOTRE SANTÉ !

Début des cycles d'ateliers  
à destination des seniors  
Lézignan-la-Cèbe • Lodève (Hérault)

### 12 mai SENIORS : BOOSTEZ VOTRE SANTÉ !

Début des cycles d'ateliers  
à destination des seniors  
Bagnères-de-Bigorre • Lannemezan  
(Hautes-Pyrénées)

### SENIORS : BOOSTEZ VOTRE SANTÉ !

Cycle d'ateliers à destination  
des seniors  
Rignac (Aveyron)

### 13 mai CONTES ET NATURE : UNE HISTOIRE DE PLANTES !

Balades santé  
Bagnols-les-Bains • Chastel-Nouvel •  
Meyrueis • Saint-Martin-de-Lansuscle  
(Lozère)

### 16 mai BIEN MANGER DÈS L'ENFANCE

Atelier sur l'alimentation  
du jeune enfant  
Beauzelle (Haute-Garonne)

### 16 & 17 mai MA SANTÉ AU MENU

Stage nutrition à destination  
des seniors  
Saint-Laurent-de-la-Cabrerisse  
(Aude)

### 17 mai BIEN-ÊTRE ET VITALITÉ

Début des cycles d'ateliers  
à destination des seniors  
Marcillac • Mirande (Gers)

### SENIORS : BOOSTEZ VOTRE SANTÉ !

Début des cycles d'ateliers  
à destination des seniors  
Pamiers • Saverdun (Ariège)

### 19 mai BIEN MANGER DÈS L'ENFANCE

Atelier sur l'alimentation  
du jeune enfant  
Bérat (Haute-Garonne)

### Du 23 au 25 mai MA SANTÉ AU MENU

Stages nutrition à destination  
des seniors  
Auzat (Ariège)  
Alénia (Pyrénées-Orientales)  
Picquecos (Tarn-et-Garonne)

### 24 mai BIEN MANGER DÈS L'ENFANCE

Atelier sur l'alimentation  
du jeune enfant  
Toulouse (Haute-Garonne)

### 25 mai À TABLE ZOÉ !

Spectacle à destination des enfants  
et stand d'information animé par  
une diététicienne  
Nîmes (Gard)

### 31 mai BIEN VIVRE APRÈS 60 ANS

Ciné-santé : projection  
suivie d'un débat  
Saint-Laurent-de-Neste  
(Hautes-Pyrénées)

### 30 & 31 mai MA SANTÉ AU MENU

Stages nutrition à destination  
des seniors  
Corbère (Pyrénées-Orientales)  
Montbartier (Tarn-et-Garonne)

## Juin

### 2 juin BIEN MANGER DÈS L'ENFANCE

Atelier sur l'alimentation  
du jeune enfant  
Venerque (Haute-Garonne)

### 2 & 3 juin MA SANTÉ AU MENU

Stages nutrition à destination  
des seniors  
Carla-Bayle (Ariège)  
Toulouges (Pyrénées-Orientales)

### 7 & 8 juin MA SANTÉ AU MENU

Stages nutrition à destination  
des seniors  
La-Bastide-de-Sérou (Ariège)  
Bressols (Tarn-et-Garonne)

### 8 juin LES ENFANTS FACE AUX ÉCRANS

Conférence sur les écrans  
à destination des parents  
et des professionnels  
de la petite enfance  
Montpellier (Hérault)

### Du 9 au 24 juin MA SANTÉ AU MENU

Stages nutrition à destination  
des seniors  
Berriac • Salles-sur-l'Hers •  
Saint-Hilaire (Aude)  
Cahors • Lalbenque •  
Saint-Cirq-Lapopie (Lot)  
Céret (Pyrénées-Orientales)  
Génèbrières (Tarn-et-Garonne)

### 15, 16 et 27 juin PARENTS, BÉBÉ, ENVIRONNEMENT & SANTÉ !

Ateliers sur la santé environnementale  
Biar-sur-Cère • Cajarc • Figeac •  
Saint-Sozy (Lot)

### 21 juin BIEN VIVRE APRÈS 60 ANS

Ciné-santé : projection  
suivie d'un débat  
Saverdun (Ariège)

### PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

Journée de repérages  
multithématiques  
Gaillac (Tarn)

### 27 juin BIEN VIVRE APRÈS 60 ANS

Ciné-santé : projection  
suivie d'un débat  
Albi (Tarn)

Découvrez l'ensemble des rencontres santé sur [occitanie.mutualite.fr/evenements](https://occitanie.mutualite.fr/evenements)



@MutOccitanie



Mutualité Française Occitanie



facebook.com/mutoccitanie



Mutualité Française Occitanie

[occitanie.mutualite.fr](https://occitanie.mutualite.fr)

**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**  
OCCITANIE