

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

---

Janvier 2024



# 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.
- Une médiathèque prévention avec mise à disposition de contenus rédactionnels et de supports d'animation.



# Sommaire

---

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

---

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

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

---

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

## Des Rencontres santé **en Occitanie** 27

---

## Une équipe dédiée présente sur **vos territoires** 42

---



# 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, au niveau national et régional.



### Définir votre stratégie de prévention

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

La Mutualité Française vous accompagne tout au long de votre projet pour construire une offre prévention adaptée à l'ensemble de vos publics (actifs, seniors, jeunes, familles, 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 ?** Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région

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



## Zoom • 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 ?** Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

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





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

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

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

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

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



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

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



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

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

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

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



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



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



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

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

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

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



**Publics :** salariés des structures mutualistes.



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



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



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

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

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



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



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



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

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



### **Zoom • 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.

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

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



**Un outil unique pour simplifier vos recherches**



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



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

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

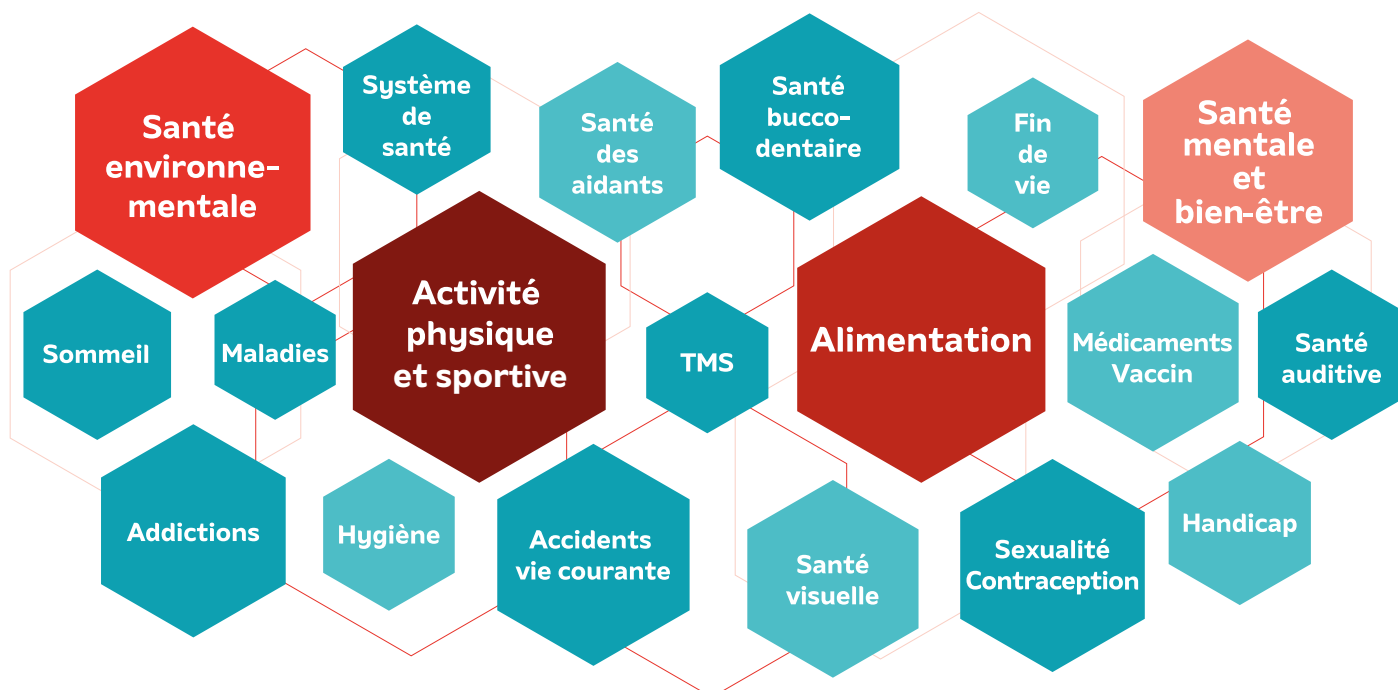
*Exemples : santé mentale des jeunes, alimentation et sédentarité liées à la crise sanitaire, télétravail et management...*

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

Des contenus dédiés aux profils d'adhérents spécifiques.

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

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





## Sous des formats qui répondent à vos attentes

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



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

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



## Comment accéder et utiliser les contenus ?

- **Les contenus sont disponibles clés en main sur votre extranet [Mutualité & vous](#)**
- **Pour plus d'informations ou réalisation de contenus sur mesure**, prenez contact avec votre référent mutuelle FNMF par email à [offreprevention@mutualite.fr](mailto:offreprevention@mutualite.fr)




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

 Des vidéos animées

 Des applications mobiles

 Des recettes

 Des tests et quizzes animés

 Des kits campagne partenaires

**La sieste flash**  
Un regain d'énergie en 5 minutes

Actifs hyperconnectés

MA PREVENTION BUCCO-DENTAIRE AU QUOTIDIEN

**Sommeil : se préparer pour bien dormir**



**Recette** *et...*  
**Fondant patate douce & chocolat**

**Ingrédients**

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

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

**Temps**  
45 min  
de préparation et cuisson

**Préparation**

1. Préparer la patate douce en cubes et la cuire à la vapeur.
2. Faire fondre le chocolat avec l'huile de coco au bain-marie.
3. Mélanger la patate douce cuite avec le sucre et la maïzena dans un bol.
4. Ajouter le chocolat fondu et la vanille.
5. Mélanger tout ensemble.

**Notes de cette recette**

- Remplacer le sucre par du sirop d'agave.
- Remplacer le chocolat par du chocolat blanc.
- Remplacer la patate douce par du yaourt grec.
- Remplacer la maïzena par de la farine.
- Remplacer le sel par du bicarbonate de soude.

**Recette** *et...*  
**Fondant patate douce & chocolat**

**Informations diététiques et nutritionnelles**

Les produits diététiques sont conçus pour être adaptés à vos besoins. Ils sont conçus pour être consommés en complément d'une alimentation équilibrée.

**Informations diététiques et nutritionnelles**

Les produits diététiques sont conçus pour être adaptés à vos besoins. Ils sont conçus pour être consommés en complément d'une alimentation équilibrée.



**Le cartable santé de votre enfant**

**L'ANDROPAUSE en 10 questions**

**Question 1**  
L'andropause est-elle une maladie ?

**Question 2**  
L'andropause est-elle liée à l'âge ?

**Question 3**  
L'andropause est-elle liée à la génétique ?

**Question 4**  
L'andropause est-elle liée à la nutrition ?

**Question 5**  
L'andropause est-elle liée à l'activité physique ?

**Question 6**  
L'andropause est-elle liée à la santé mentale ?

**Question 7**  
L'andropause est-elle liée à la santé sexuelle ?

**Question 8**  
L'andropause est-elle liée à la santé cardiovasculaire ?

**Question 9**  
L'andropause est-elle liée à la santé osseuse ?

**Question 10**  
L'andropause est-elle liée à la santé cognitive ?

**MOIS SANS TABAC**

**PROTÉGEONS-NOUS, VACCINONS-NOUS.**

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

**Pris maximum**

- Appareil auditif : 1000 €
- Appareil auditif : 1000 €
- Appareil auditif : 1000 €

**Base de remboursement**

- Appareil auditif : 1000 €
- Appareil auditif : 1000 €
- Appareil auditif : 1000 €

**Remboursement**

- Appareil auditif : 1000 €
- Appareil auditif : 1000 €
- Appareil auditif : 1000 €

**Options d'équipement**

- Appareil auditif : 1000 €
- Appareil auditif : 1000 €
- Appareil auditif : 1000 €

 Des infographies

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

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



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

Deux modalités d'actions :

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

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



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

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

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

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

### NOUVEAUTÉ

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

# Des Rencontres santé *partout et pour tous !*

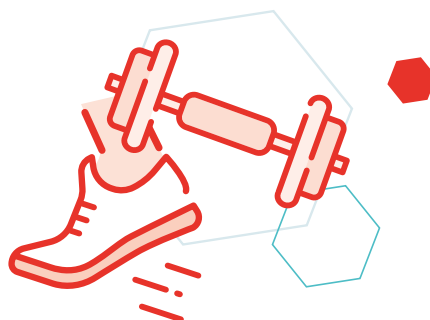


Présentiel



Distanciel

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



### POUR VOTRE CŒUR, BOUGEZ PLUS !



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



**Actifs en milieu  
professionnel**  
Tout public



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



**2 séances  
de 1h à 2h**

### PAS D'ÂGE POUR LE SPORT !



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

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



**Retraités  
autonomes**



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



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



## 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.



Retraités  
autonomes

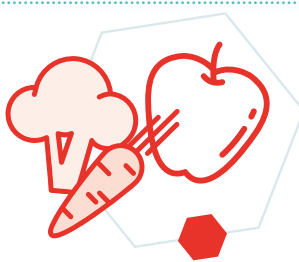


Marche en  
petit groupe



2h30 à 3h

## ALIMENTATION



### 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.



Enfants  
Parents  
Professionnels de la  
petite enfance



Atelier



2h à 3h

## 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.



Tout public



Atelier de  
15 personnes



2 journées  
de 7h

## LECTURE DES ÉTIQUETTES

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

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



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



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



**1h à 2h**

## CHARLOTTE & PAPILLOTES, FAÎTES LE MÉNAGE EN CUISINE

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



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



**Webinaire**



**4 séances**  
**d'1h à 1h30**



# AUDITION-VISION



## LE SENS DES ARTS

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



Retraités autonomes



Atelier



2 ou 3 séances  
de 3h

## CAFÉ DE LA VUE

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



Retraités  
autonomes



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



1h30  
à 2h30

## LONGUE VIE À LA VUE

La prévalence des troubles de la vue augmente avec l'âge. La cataracte, la conjonctivite et les yeux secs, par exemple, touchent le plus souvent les séniors. 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 séniors, à préserver leur vue. Des échanges sur la base d'une exposition, puis un test de la vue sont proposés par un opticien qui oriente si besoin le participant vers un ophtalmologiste.



Tout public  
Actifs en milieu professionnel



Atelier de  
5 à 8 personnes  
Test Individuel



45 min

## CAFÉ DE L'AUDITION

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



**Retraités  
autonomes**



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



**1h30 à  
2h30**

## RESTEZ À L'ÉCOUTE DE SES OREILLES !

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



**Tout public  
Actifs en milieu professionnel**



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



**45 min**

# PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



## VOTRE SANTÉ SUR MESURE : GLYCÉMIE-TENSION

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



**Tout public  
Actifs en milieu professionnel**



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



**45 min**

## 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 deux sur l'activité physique.



Les femmes



Atelier



5 séances de 2h

## 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.



Professionnels de santé



Formation



2 jours

### CROQUEZ LA VIE

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



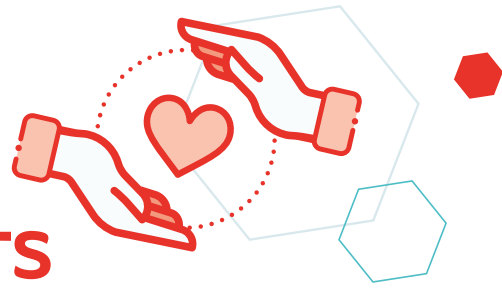
Retraités autonomes  
Actifs en milieu professionnel



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



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



# SANTÉ DES AIDANTS

## AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN!



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



Tout public



Forum et atelier

Webinaire et web-atelier



4 séances de  
2h ou 3h

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

2 - Source : Enquête Handicap-Santé aidants (DREES, 2008)

# SANTÉ AU TRAVAIL



## BALL O' TAF : GESTES ET POSTURES



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

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



Actifs en milieu  
professionnel



Atelier de  
6 personnes  
Webinaire



30 min  
ou 2 séances  
d'1h

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



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



**Actifs en milieu professionnel**



**Stand**



**½ journée ou 1 journée**

## PARENTS & ADOS 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.



**Actifs en milieu professionnel**



**Webinaire**



**1h30**

## MA SANTÉ J'Y TRAVAILLE « SOUFFLEZ, RELÂCHEZ »



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



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de 15 personnes**



**1h**

## EN ROUTE POUR LA RETRAITE



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



Actifs en milieu professionnel



Atelier de  
15 personnes



1 journée ou  
3 ½ journées

## PRENONS SOIN DE CEUX QUI AIDENT



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



Actifs en milieu professionnel



Atelier de  
5 à 6 personnes



30 min

## SOMMEIL, MON ALLIÉ SANTÉ



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



Actifs en milieu  
professionnel



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



3 séances  
d'1h à 2h

## J'ARRÊTE QUAND JE VEUX

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



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



**Webinaire**



**1h à 2h**

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



### LA FAMILLE DES 7 PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

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



**Tout public**



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



**1h30**

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

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



**Tout public**



**Webinaire**



**1h à 1h30**



## 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.



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



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



**2 à 5 séances**  
**d'1h à 1h30**

## PROGRAMME FEMMES ENCEINTES ENVIRONNEMENT & SANTÉ (FÉES)



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 FÉES développé en lien avec l'association pour la prévention de la pollution atmosphérique (APPA) forme les professionnels de santé sur le lien existant entre l'environnement et la santé de la femme enceinte (qualité de l'air dans l'habitat, alimentation, cosmétiques) afin qu'ils relaient les informations reçues à leurs patients. Le 2<sup>e</sup> volet de ce programme est de sensibiliser les futurs et jeunes parents sur les polluants de l'environnement quotidien (alimentation, qualité de l'air, hygiène et cosmétiques) afin qu'ils identifient les activités à risque, en échangeant autour d'alternatives simples et pratiques.



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



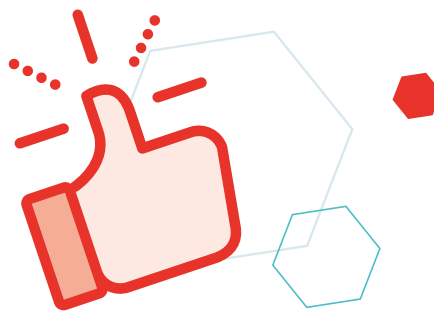
**Formation**  
**Atelier**



**3 demi-journées**  
**2h30**



# 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.



**Retraités autonomes**



**Atelier**



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

## 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.



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier**



**4 séances de 2h30**

## 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.



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier Web-atelier**



**2h**

## 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 1<sup>er</sup> 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.



**Actifs en milieu professionnel**



**Web-atelier**



**4 séances de 2h**

## 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.



**Actifs en milieu professionnel**

**Professionnels des mutuelles de livre III**

**Tout public**

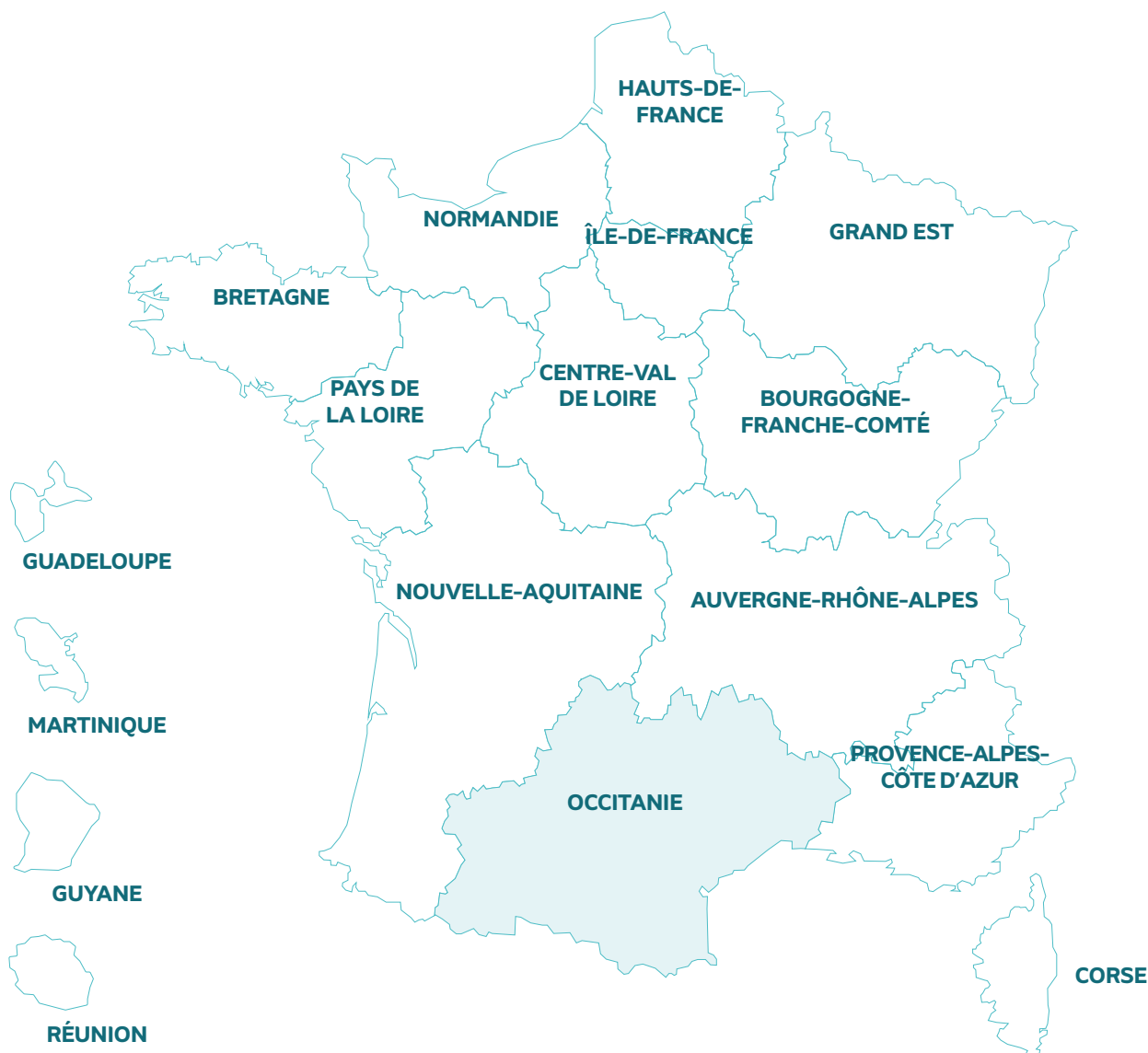


**Formation**



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

# Des Rencontres santé *en Occitanie*



## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



### AGIR ENSEMBLE FACE AU RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE



La lutte contre le réchauffement climatique n'est pas la seule initiative des gouvernements et des entreprises, nous pouvons tous, par des gestes quotidiens, réduire notre empreinte climatique : choix des modes de transports, alimentation, gestion des déchets... afin de réduire les émissions de gaz à effet de serre. Animée par un professionnel en santé environnementale, cette action vous donnera les clés pour agir à votre échelle !



Tout public



Conférence  
Webinaire



2h  
1h

### BIEN-ÊTRE AU NATUREL



Près de 60% des médicaments présents sur le marché sont issus ou dérivés de substances naturelles, généralement d'origine végétale. C'est dire combien le recours aux plantes pour se soigner est répandu. Concevoir soi-même des sirops, baumes, macérats, tisanes, demande de bien connaître les propriétés des plantes que l'on utilise. Au cours d'un atelier, l'intervenant présente quelques plantes pouvant être utilisées et montre, de manière très pratique, comment fabriquer des produits qui en sont issus.



Tout public



Atelier  
de 12 personnes



2h

### ÉCO-ANXIÉTÉ : GÉRER NOS ÉMOTIONS FACE AU CHANGEMENT CLIMATIQUE



L'éco-anxiété commence à prendre une place de plus en plus significative dans la société moderne. Nombreuses sont les personnes préoccupées par la dégradation de l'environnement. Si elle ne devient pas paralysante, cette éco-anxiété peut être un bon déclencheur pour passer à l'action. Un psychologue vous prodiguera des conseils afin de lutter contre ces inquiétudes et les transformer en activités positives.



Tout public



Conférence  
Webinaire



2h  
1h

## FAIT MAISON !

Certains produits ménagers sont d'une efficacité redoutable sur les surfaces auxquelles ils s'attaquent. Ils peuvent aussi être particulièrement agressifs pour notre santé. Avec quelques substances de base, cet atelier, animé par un éducateur en environnement, permet aux participants de réaliser des produits ménagers écologiques qui améliorent la qualité de l'air intérieur. Des recettes réalisées ensemble et des astuces pour assurer la propreté de son domicile, tout en connaissant les produits utilisés.



Tout public



Atelier de 10  
à 12 personnes



2h

## PARENTS, BÉBÉ, ENVIRONNEMENT ET SANTÉ

Les femmes enceintes, leur fœtus et les nourrissons représentent une population vulnérable face aux polluants environnementaux. Ceux-ci sont nombreux et se retrouvent dans notre quotidien : air intérieur, alimentation ou encore cosmétiques. L'objectif de cette conférence est d'informer les parents et les professionnels de la périnatalité sur les liens entre santé et environnement, de les sensibiliser aux sources de pollution auxquelles les femmes enceintes et les enfants peuvent être confrontés, et aux moyens de les limiter.



Parents  
Professionnels  
de la périnatalité



Conférence  
Atelier  
Webinaire



2h  
1h

## ADDICTIONS AUX ÉCRANS



## PETITE ENFANCE : UN ÉCRAN ENTRE NOUS ?

Omniprésents, les écrans projettent les enfants dans une réalité virtuelle qui agit sur leur santé physique et psychique. Quelles réalités derrière l'écran pour un enfant ? Comment celles-ci affectent-elles son développement ? En présence d'un psychologue, les participants obtiennent des clefs de lecture pour comprendre les enjeux des écrans, les risques qui y sont liés et leurs effets sur la santé de l'enfant. Cette action permet aux parents d'interroger leurs pratiques, de trouver des repères et des outils pour construire un cadre adéquat à l'éveil et aux apprentissages de l'enfant, respectueux de ses besoins et de sa qualité de vie.



Parents



Atelier  
Web-atelier  
de 20 personnes



2h  
1h

# CANCER



## CANCER, MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR !



L'augmentation de l'espérance de vie, l'environnement, les modes de vie et des facteurs génétiques favorisent l'apparition de cancers. Grâce au dépistage et aux avancées scientifiques, ceux-ci sont de mieux en mieux traités. Des comportements préventifs ont été identifiés pour agir sur leur développement. En présence d'un spécialiste, les participants peuvent appréhender les bonnes pratiques à adopter pour réduire les facteurs de risque.



Tout public



Atelier  
Web-atelier  
de 20 personnes



2h  
1h

## LE DÉPISTAGE, PARLONS-EN !



Dépister permet de diagnostiquer tôt certains cancers, avant l'apparition de symptômes, de mieux les soigner et de limiter les séquelles liées aux traitements. Dans certains cas, le dépistage permet d'éviter l'apparition d'un cancer, grâce au repérage précoce et au traitement d'une anomalie qui aurait pu évoluer vers un cancer.



Tout public



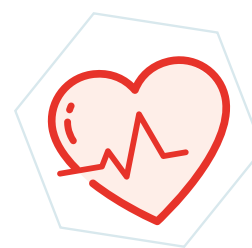
Atelier  
Théâtre-débat  
Webinaire



2h  
1h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

# PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



## LES GESTES QUI SAUVENT



Chacun, quel que soit son âge, peut, un jour, avoir à faire face à une situation d'urgence : protéger, alerter, secourir ! Trois mots qui rythment ces ateliers dédiés à l'apprentissage des premiers secours. Autour d'un formateur qualifié et en petit groupe, chacun peut, à travers des exercices pratiques, acquérir des méthodes et techniques qui permettent de sauver des vies. Cet atelier est également proposé dans une version spécifique permettant d'apprendre à intervenir sur les nourrissons et enfants.



Tout public



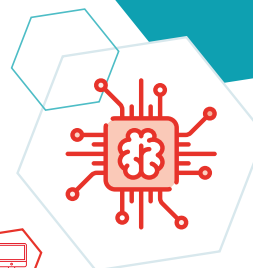
Atelier de 10  
à 12 personnes



2h

# NUMÉRIQUE

## NAVIGUEZ EN TOUTE SÉCURITÉ !



Surfer sur Internet, aller sur *Facebook*, *X* (anciennement *Twitter*), etc., les seniors d'aujourd'hui se mettent à la page ! Pour joindre ses petits-enfants, faire sa déclaration d'impôts ou suivre ses comptes bancaires, l'usage d'Internet devient indispensable. Un expert apprend aux seniors les règles de vigilance pour surfer en toute sécurité et profiter de la toile en toute quiétude !



Retraités  
autonomes



Atelier  
Web-atelier  
de 12 personnes



2h  
1h

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## ADOPTÉZ LA POSITIVE ATTITUDE !



Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé mentale positive est un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter des tensions de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté. Pourtant, le faible degré d'épanouissement personnel est un des facteurs à risque de la dépression, 3<sup>e</sup> facteur de mortalité à horizon 2030 selon l'OMS. La psychologie nous permet de relativiser, lâcher prise et prendre plus de recul, pour un épanouissement plus serein.



Tout public



Conférence  
Webinaire



2h  
1h

## À LA DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION



Prendre le temps de se détendre en étant guidé, et de goûter à un moment de paix intérieure : en pratiquant la méditation avec patience, nous allons découvrir qu'il est possible de faire l'expérience de la paix intérieure et du contentement, simplement en contrôlant notre esprit, sans devoir dépendre des conditions extérieures. Méditer, pour penser avec une grande concentration et ainsi approfondir sa réflexion.



Actifs en milieu  
professionnel  
Retraités autonomes



Atelier  
de 10 personnes



45 min  
à 1h

## HALTE AU STRESS ! FAISONS UNE PAUSE

Parents à bout de nerfs, aidants épuisés, actifs stressés, il est parfois nécessaire d'apprendre à prendre soin de soi et à faire une pause pour éviter de « craquer » ! Cet atelier d'initiation à des techniques de relaxation (*yoga, tai-chi, sophrologie*) crée une bulle de bien-être pour les participants et donne des clefs pour apprendre à se détendre au quotidien.



Tout public



Atelier  
Web-atelier  
de 12 personnes



2h  
1h

## HARCÈLEMENT SCOLAIRE

Moqueries, rejets, insultes, harcèlement, cyber-harcèlement... Toutes ces formes de violence visibles ou invisibles peuvent être scolaires ou périscolaires. Comment prévenir le harcèlement ? Comment réagir efficacement face à ce phénomène ? Qui sont les harceleurs ? Qui sont les harcelés ? Comment aider son enfant qui en est victime ? C'est à ces questions essentielles que cette conférence, animée par un spécialiste, propose de répondre en donnant des pistes concrètes.



Tout public



Conférence  
Webinaire



2h  
1h

## LE RIRE AU SECOURS DE SON BIEN-ÊTRE

La détresse sociale, la solitude et l'isolement sont des maux fréquents. Il paraît essentiel de développer le bien-être en proposant des moments partagés et conviviaux. Le yoga du rire permet de stimuler les cerveaux des participants pour libérer les hormones du bonheur (sérotonine, dopamine, endorphine) et provoquer des fous rires communicatifs.



Retraités  
autonomes



Atelier  
Web-atelier  
de 15 personnes



2h  
1h

## LES COULEURS DU BIEN-ÊTRE

La socio-esthétique est une pratique professionnelle de soins esthétiques comme supports de médiation corporelle dans l'accompagnement de personnes fragilisées (maladie, accident, etc.). Cet atelier de colorimétrie permet de déterminer une palette de couleurs idéales qui nous mettent le plus en valeur, pour se sentir bien dans sa peau. Grâce au test du *draping*, un jeu de tissus de différentes couleurs, une socio-esthéticienne regarde l'impact des couleurs sur le visage et conseille les participants, pour renforcer leur estime de soi.



Tout public



Atelier  
de 12 personnes



2h



# SÉCURITE ROUTIÈRE



## ACCROCHEZ VOTRE CEINTURE !

Voici venu le temps de la révision ! Il ne s'agit pas ici d'apprendre à changer l'huile, mais d'entretenir les rouages d'une conduite favorable à votre sécurité au volant mais aussi en tant que cycliste et piéton. Avec des spécialistes du code de la route, les participants pourront répondre à des *quiz*, monter en voiture ou sur simulateur pour tester leurs acquis, être sensibilisés au danger des médicaments, effectuer un test de vue, apprendre à remplir un constat, considérer les situations à risques et les mesures permettant de garantir leur sécurité et celle de leurs proches.



Retraités  
autonomes

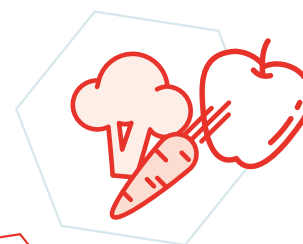


Atelier  
de 20 personnes



1 journée

# ALIMENTATION



## ALIMENTAIRE, MON CHER WATSON !

Si s'alimenter est un besoin élémentaire, c'est aussi l'un des principaux déterminants de notre santé. L'évolution de nos modes de vie et nos environnements influencent nos comportements alimentaires. Comment bien s'alimenter ? Comment manger équilibré en associant les différents groupes d'aliments ? Le tout en réduisant le temps de préparation des repas ? Un diététicien propose des astuces pour équilibrer facilement ses repas et préserver sa santé.



Tout public



Atelier  
Web-atelier  
de 20 personnes



2h  
1h

## BATCH COOKING : À VOS FOURNEAUX !

De l'anglais « fournée de cuisine », le *batch cooking* consiste à cuisiner une grande quantité et variété d'aliments sur un temps donné (en général le week-end) pour plusieurs jours (la semaine). Il comporte de nombreux avantages : équilibrer ses menus, gagner du temps, alléger sa charge mentale, faire des économies, éviter le gaspillage... Découvrez les secrets de cette technique avec une diététicienne et repartez avec vos menus de la semaine !



Tout public



Atelier  
Web-atelier  
de 15 personnes



2h  
1h

## PAUSE GOURMANDE

Animé par un diététicien pendant le temps du repas, cet atelier permet de réaliser un menu ou un en-cas qui sera partagé entre les participants. C'est l'occasion d'apprendre des recettes adaptées pour bien manger en très peu de temps et faire le point sur ses comportements alimentaires. De quoi alimenter les conversations entre collègues !



Tout public



Atelier de 10  
à 12 personnes



2h

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



### BOUGEZ PLUS, SENTEZ-VOUS BIEN !

Les bénéfices de l'activité physique pour la santé sont largement reconnus. L'animateur lève le voile sur les recommandations en termes d'activité physique et conseille les participants souhaitant débiter une activité physique en toute sécurité. Choix d'un sport, maintien de la motivation, autant de thèmes abordés lors de l'intervention, pour encourager chacun à renforcer sa condition physique.



Tout public



Atelier  
Web-atelier  
de 20 personnes



2h  
1h

## INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant : on va plus vite et plus loin avec moins de fatigue. Accessible à tous, cette initiation avec un animateur sportif spécialisé ravira les jeunes ou moins jeunes, quelle que soit leur condition physique.



Tout public



Atelier  
de 15 personnes



2h

## MIEUX PRÉSERVER SON DOS AU QUOTIDIEN



Le mal de dos est la première cause d'invalidité au travail. Comment en prendre soin ? Cela passe par des gestes quotidiens. De l'aménagement des conditions de travail aux exercices de gainage, en passant par les facteurs psychiques parfois responsables de douleurs dorsales, un spécialiste accompagne les participants pour que chacun puisse prendre soin de son dos.



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



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



**2h**  
**1h**

## RANDO SOPHRO : APAISEMENT EN PLEINE NATURE



Une nouvelle tendance a depuis peu fait son apparition dans nos espaces au grand air, sentiers et forêts : la Rando-sophro. Marcher, respirer, méditer, connecter notre corps aux milieux naturels, développer nos sens... cette discipline permet de pratiquer la sophrologie autrement. Menés par un professionnel, ces moments qui privilégient la marche et la détente au grand air, permettent de se déconnecter du stress et oublier ses pensées négatives.



**Tout public**



**Atelier**  
**de 15 personnes**



**2h**

## MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



## SANTÉ AU FÉMININ : TOUTES CONCERNÉES!



Si les femmes vivent plus longtemps que les hommes, elles ne sont pas épargnées par les grands défis de santé publique auxquels fait face notre société. Avec l'avancée en âge, elles ont besoin de conseils spécifiques pour de bonnes pratiques de santé, tout en développant leur bien-être et les liens sociaux grâce à des moments partagés et conviviaux. Ces ateliers invitent les femmes à se questionner sur ce dont elles ont besoin pour bien vieillir. Une sage-femme et une socio-esthéticienne interviennent pour mettre en lumière techniques et outils de bien-être et mettre en avant les ressources de chacune.



**Retraités**  
**autonomes**



**Atelier**  
**de 15 personnes**



**Stage de**  
**2 jours**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

## ALZHEIMER, QUI ES-TU ?



«Alzheimer» : derrière ce nom, il y a une personne qui perd la mémoire et des proches qui en subissent directement les conséquences. Comment se manifeste la maladie? Quelles sont les prises en charge existantes? Quelles solutions d'accompagnement pour les proches? Un psychologue, spécialisé sur ces questions, expose les solutions de proximité permettant de faire face à cette maladie.



**Tout public**  
**Aidants**



**Atelier**  
**Web-atelier**  
**de 20 personnes**



**2h**  
**1h**

## BIEN-ÊTRE ET VITALITÉ POUR PRÉSERVER SA SANTÉ !



Prendre du temps pour soi, maintenir du lien social, ces ateliers sont destinés aux seniors qui souhaitent garder forme et vitalité. Au travers d'initiations à la pratique d'activités physiques douces (*yoga, tai-chi*), il s'agit de se recentrer sur son corps, de renforcer son agilité, son équilibre, et son amplitude articulaire. Les ateliers «découvertes et utilisations de plantes» permettent de redécouvrir les savoirs des anciens et de se plonger dans leurs pratiques.



**Retraités**  
**autonomes**



**Atelier**  
**de 15 personnes**



**6 séances**  
**de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

## BOUGEZ À DEUX, C'EST MIEUX !



Selon l'OMS, «l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit!», et pratiquer en binôme, constitue un excellent moyen de motivation. Pratiquer une activité physique à deux offre l'occasion de révéler une belle complicité, d'apprendre à mieux communiquer, et d'être plus attentif à l'autre et à ses besoins. Ce projet doit permettre d'explorer quelques activités possibles pour le duo et les éclairer dans leur choix, en vue de pérenniser leur pratique commune.



**Retraités**  
**autonomes**



**Atelier**  
**de 15 personnes**



**6 séances**  
**de 1h30**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

## J'AI LA MÉMOIRE QUI FLANCHE !



Mémoire d'éléphant ou de poisson rouge, mémoire visuelle ou auditive, nous sommes tous différents! Cet atelier explore le fonctionnement de la mémoire et permet de dédramatiser les petits oublis. L'animateur aborde les techniques de mémorisation et donne des pistes et des exercices à faire au quotidien pour préserver sa mémoire.



**Retraités**  
**autonomes**



**Atelier**  
**Web-atelier**  
**de 20 personnes**



**2h**  
**1h**

## RENFORCER SA CONFIANCE EN SOI AVEC LE SELF DÉFENSE!



Avec l'avancée en âge, de nombreux seniors développent des craintes, relatives à un environnement dans lequel ils se sentent de plus en plus vulnérables. Ce cycle de self défense permettra de renforcer l'estime de soi et le sentiment d'auto-efficacité, mais aussi de renforcer ses capacités physiques (force, souplesse, équilibre, motricité...), en apprenant à se défendre face à des situations conflictuelles.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier  
de 15 personnes**



**6 séances  
de 1h30**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

## ET SI ON REDÉCOUVRAIT NOTRE ALIMENTATION ?



Et si « bien manger » n'était pas seulement « manger équilibré » ? Avec ces ateliers, les seniors vont explorer d'autres facettes de l'alimentation, au-delà de l'équilibre alimentaire : l'alimentation durable, les choix alimentaires pour « booster » son microbiote, les astuces de grand-mère, la conservation des aliments, etc. Animés par une diététicienne, ces ateliers permettent aussi de retrouver le plaisir de manger, tout en faisant attention à son budget !



**Retraités  
autonomes**



**Atelier  
de 15 personnes**



**5 séances  
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

## LA VIE, LA MORT... ON EN PARLE



« Vivre, c'est vieillir, rien de plus »... À l'image de Simone de Beauvoir, nous vieillissons tous et de nombreuses questions se posent sur la fin de vie. La préparation de sa propre mort est une épreuve, mais il est important pour soi et pour ses proches, de se préparer tôt : démarches administratives, médicales, juridiques... afin de vivre mieux ! Ces ateliers visent à aider les seniors à réfléchir sur la condition humaine et sur l'importance de profiter de la vie, une fois l'esprit libéré de certaines démarches.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier  
de 15 personnes**



**5 séances  
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

## LES ÉCO-GESTES AU JARDIN

L'éco-jardinage, ou jardinage éco-responsable, permet de créer un jardin naturel où les plantes, les animaux et les hommes vivent en harmonie. C'est un système de production d'aliments et de plantes respectueux de l'environnement car il limite l'utilisation des pesticides et autres produits toxiques. Pour réussir dans cette démarche écologique, ces ateliers vont permettre aux participants d'acquérir des connaissances théoriques et pratiques sur le jardinage naturel.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier  
de 15 personnes**



**5 séances  
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

## MON CŒUR, MA VIE !

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde : il meurt chaque année plus de personnes en raison de maladies cardiovasculaires que de toute autre cause. Il est donc important de prendre la mesure de ce risque et d'agir pour le prévenir. Au cours de ce stage les participants vont bénéficier de conseils pour prendre de bonnes habitudes alimentaires, surveiller régulièrement sa tension et son taux de cholestérol et être en capacité d'agir au mieux face à une situation d'urgence grâce à une initiation aux gestes de premiers secours.



**Retraités  
autonomes**



**Stage  
de 15 personnes**



**2 journées**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

## PARLEZ-MOI D'AMOUR !

Avec l'avancée en âge, nos besoins et nos envies changent. C'est aussi l'occasion de réinventer sa relation à l'autre, que ce soit avec son amour de jeunesse ou avec son nouveau compagnon de route, suite à un veuvage ou une séparation. Amour, tendresse, amitié amoureuse, etc. autant de facettes que peuvent prendre une relation. Un sexologue répond sans tabou aux questions des participants pour les aider à vivre une vie affective et sexuelle plus épanouie.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier  
Web-atelier  
de 20 personnes**



**2h  
1h**

## SENIORS, ÉQUILIBRE ET VOUS !

La prévention des chutes des seniors est un enjeu de santé publique car elles ont des conséquences physiques, psychologiques, sociales et marquent une perte d'autonomie. Alors que la population vieillit et que le nombre de personnes de plus de 65 ans est en augmentation, il est urgent d'agir pour prévenir les chutes et diminuer leur gravité. Dans la survenue d'une chute, les causes sont multiples et majoritairement évitables; ce stage permettra aux seniors de savoir repérer les risques de chutes, leur donnera des clefs pour aménager leur logement et leur permettra de pratiquer de l'activité physique, meilleure arme antichute !



Retraités  
autonomes



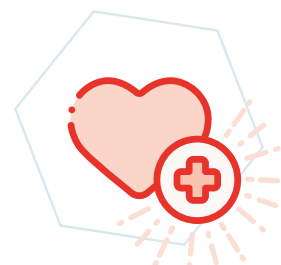
Stage  
de 15 personnes



2 journées

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

## SANTÉ GLOBALE



### ANALYSER ET COMPRENDRE SA PRISE DE SANG

Glycémie, cholestérol, plaquettes... Vous venez de récupérer les résultats de votre prise de sang et vous aimeriez y voir plus clair sur votre bilan sanguin ? Avec l'aide d'une infirmière, cet atelier vous permettra de décrypter plus facilement vos résultats sanguins afin de préparer votre rendez-vous avec votre médecin traitant.



Tout public



Conférence  
Webinaire



2h  
1h

### FIN DE VIE : MOURIR DANS LA DIGNITÉ ?

Une maladie, un accident, le décès d'un proche, peuvent nous amener à nous questionner sur la fin de vie. Pourtant les enjeux restent encore méconnus. Pour preuve: une personne sur deux ne connaît pas les directives anticipées ni la sédation profonde. Cette conférence répondra à ces questions essentielles: comment « organiser » la fin de vie ? Quel recours et quel rôle pour la famille ? Quelle évolution de la loi, quelles règles et quelles limites ?



Tout public



Conférence  
Webinaire



2h  
1h

## INITIATION AU SELF DÉFENSE : UNE DISCIPLINE ACCESSIBLE À TOUS !



Le self défense est une discipline permettant d'apprendre à se défendre contre une variété d'attaques potentielles. La pratique est accessible à tous (simplicité des techniques, utilisation de la force de l'agresseur, adaptabilité aux capacités physiques, etc). Cette initiation permettra aux participants d'acquérir les bases de la discipline et de renforcer le sentiment sécurité.



Tout public



Atelier



2h

## LES ÉTAPES DU BIEN GRANDIR



Comment garantir la meilleure santé possible aux tout-petits? Comment les accompagner à la découverte du monde en toute sécurité? Alimentation, santé environnementale, sommeil... autant de thèmes traités en lien avec les services de protection maternelle et infantile (PMI) et/ou les collectivités territoriales, lors de conférences et ateliers animés par des professionnels.



Parents  
Professionnels  
de la petite enfance



Atelier  
Webinaire



2h  
1h

## TOUT SAVOIR SUR LE SOMMEIL



Petit ou gros dormeur, «lève tôt», «couche-tard»... chacun a son propre rythme de sommeil. Cette conférence sera l'occasion de s'interroger sur sa qualité de sommeil et connaître les bienfaits d'un sommeil de qualité sur le corps et sur l'esprit.



Tout public



Conférence  
Webinaire



2h  
1h

## MON STAND SUR MESURE



Un colloque, un forum, une action en entreprise, un évènement sportif... le stand «sur mesure» permet de proposer une animation adaptée au public, sur une ou des thématiques au choix: alimentation ou hydratation avec une diététicienne, activité physique avec un éducateur sportif, gestes de premiers secours avec un moniteur ou encore sophrologie. Des techniques d'animation variées seront proposées: *quiz*, roue de la santé, dégustations, démonstrations...



Tout public



Stand



½ journée  
ou journée



## ESCAPE GAME « SORTEZ AMÉLIE DE LÀ ! »



Quoi de mieux qu'une activité ludique pour sensibiliser les étudiants sur la santé et l'accès aux droits? Les joueurs vont devoir faire appel à leur perspicacité pour venir à bout d'une énigme basée sur un scénario original: «Pendant la soirée, Amélie n'a pas bu que de l'eau, n'a pas mangé que des gâteaux, et sa dernière rencontre n'était pas un cadeau... Mais où est passée Amélie?»



Étudiants



Escape Game  
de 6 personnes



1h

## ESCAPE GAME « LA SANTÉ EN ÉNIGMES ! »



Nous sommes en 2030, une nouvelle planète vient d'être découverte par les humains. Dévastée, cette planète est la jumelle de la Terre mais la vie s'y est développée de manière similaire avec 100 ans d'avance. Durant une heure, les participants à cet *Escape Game* vont devoir sauver la Terre en évitant les comportements néfastes à la santé qui ont provoqué les dégâts observés sur cette planète jumelle: une occasion de mettre en perspective nos comportements actuels!



Tout public



Escape Game  
de 6 personnes



1h

# Une équipe dédiée présente sur *vos territoires*

**Eve JAUMES**

Responsable du pôle prévention et promotion de la santé

eve.jaumes@mutoccitanie.fr - Tél. : 06 20 86 16 88

**Sylvain AGIER**

Responsable du développement de la prévention et de la promotion de la santé

sylvain.agier@mutoccitanie.fr - Tél. : 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  
Tél. : 06 16 56 16 12

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**82 Tarn-et-Garonne**  
**Boris SANMARTIN**  
boris.sanmartin@mutoccitanie.fr  
Tél. : 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

**132**

Mutuelles

**Près de 750**

Actions de prévention et de promotion par an

**+ de 500**

Services de soins et d'accompagnement mutualistes

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

