



La collection Mikalou s'agrandit avec : « Ça bouge avec Mikalou ! »

A l'approche des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, la Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec Milan Presse, propose la nouvelle aventure de Mikalou : « Ça bouge avec Mikalou ! ».

Histoire et jeux pour les enfants, conseils pratiques pour les parents, tous les ingrédients sont réunis dans ce livret pédagogique pour sensibiliser aux risques de l'inactivité et ainsi « bouger » en famille.

Un livret qui sensibilise petits et grands aux bienfaits de l'activité physique



La plupart des études s'accordent à dire que la sédentarité chez les jeunes est un vrai fléau. Selon l'Observatoire National de l'activité physique et de la sédentarité, 37% des enfants de 6 à 10 ans et 73% des jeunes de 11 à 17 ans n'atteignent pas les recommandations en matière d'activité physique.

Il faut dire que les technologies actuelles sont particulièrement propices à l'augmentation de la sédentarité et tout particulièrement des temps d'écran, et ce dès le plus jeune âge, incitant encore davantage à l'inactivité.

Parce qu'être actif, ça s'apprend, Mikalou accompagne les enfants et leurs parents sur le chemin des bonnes habitudes. L'implication des parents est primordiale pour stimuler l'activité physique de leur enfant, et toute occasion peut être saisie au quotidien. Jardinage, promenades au grand air ou bien encore danse sont autant d'activités qui peuvent être pratiquées en famille.

→ Pour consulter l'édition « Ça bouge avec Mikalou ! » : [cliquez ici](#)

Une collection riche

Avec cette 14^{ème} édition, la collection Mikalou s'agrandit pour sensibiliser petits et grands à des sujets qui concernent les enfants de 0 à 6 ans.

Ce personnage, vif et attachant, permet d'aborder, de manière pédagogique et ludique, des moments clés de la vie de l'enfant : l'hygiène, les écrans, les accidents domestiques, la première visite chez le dentiste, l'audition, l'apparition de troubles visuels, la vaccination, l'alimentation, l'exposition au soleil et les risques de l'été, le sommeil ou bien encore le développement durable.



Les livrets apportent des conseils pratiques pour les enfants et les familles tels que, les normes et indices de protection des lunettes de soleil, l'importance du lavage des mains, le calendrier vaccinal de la naissance à 6 ans ou bien encore les alternatives aux écrans. Le tout est accompagné d'illustrations et de jeux pour les enfants (coloriages, mémo, ...).

Une manière ludique et instructive pour les parents d'aborder les situations de la vie courante et ainsi apprendre à leurs enfants les bonnes habitudes.

→ Les aventures de Mikalou sont téléchargeables gratuitement : cliquez [ici](#)

Une expertise de la petite enfance reconnue

Depuis près de 15 ans, la Mutualité Française Occitanie, organise des actions de prévention et promotion de la santé pour accompagner les parents, au quotidien, en matière de santé. Ateliers, conférences, journées thématiques sur la santé du jeune enfant sont régulièrement organisés en présentiel ou bien plus récemment en ligne.

Cette expertise est également reconnue par l'ARS Occitanie qui a confié à la Mutualité Française Occitanie la mise en œuvre de programmes autour de la santé du jeune enfant.



Le programme « L'alimentation du jeune enfant » déployé dans les crèches de la région, permet de sensibiliser les parents, les enfants ainsi que les professionnels de la petite enfance à l'alimentation des 0-3 ans.



Le programme « Santé environnementale et périnatalité » est lui destiné à sensibiliser les professionnels de la périnatalité et les familles aux questions de la santé environnementale chez la femme enceinte et le nourrisson, avec pour principal objectif de diminuer l'exposition des femmes enceintes et de leur fœtus, aux polluants environnementaux présents dans l'air, l'alimentation ou les cosmétiques.

A PROPOS DE LA MUTUALITE FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 750 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

CONTACT PRESSE : Fannie RIVIERE – 06 65 94 12 30 – fannie.riviere@mutoccitanie.fr