

# Mut' Occitanie

LA REVUE  
DE LA MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

#25

JUIN 2024

## PROTECTION SOCIALE ET SYSTÈME DE SANTÉ

Le 4<sup>e</sup> plan régional  
santé environnement  
est lancé !

**p.6**



## PROTECTION SOCIALE ET SYSTÈME DE SANTÉ

Santé au travail : "Aujourd'hui,  
la quête de sens est essentielle  
pour les travailleurs"

**p.4**

## PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

Mut'Online :  
les rendez-vous  
santé de la Mutualité  
Française Occitanie

**p.10**

## PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

Retour sur la tournée  
« Santé des femmes »

**p.11**



4 | **PROTECTION SOCIALE ET SYSTÈME DE SANTÉ**  
Santé au travail : "Aujourd'hui, la quête de sens est essentielle pour les travailleurs"

5 | La Mutualité Française Occitanie déploie sa démarche RSE

6 | Le 4<sup>e</sup> plan régional santé environnement est lancé !

7 | **PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ**  
La Mutualité Française Occitanie s'engage pour une santé environnementale accessible à tous

8 | **OFFRE DE SOINS**  
Rester autonome avec l'Ecoopac

10 | **PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ**  
Mut'Online : les rendez-vous santé de la Mutualité Française Occitanie

11 | Retour sur la tournée « Santé des femmes »

# 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 : Bernard CREISSEN | CRÉATION ET EXÉCUTION GRAPHIQUE : Jonathan ASSIÉ | IMPRESSION : Imp'Act - 5911 route de Frouzet, 34380 Saint-Martin-de-Londres | CONTACT : communication@mutoccitanie.fr

# Édito

ENSEMBLE, ŒUVRONS À UN AVENIR PLUS DURABLE,  
PLUS SOLIDAIRE ET PLUS INCLUSIF



© Frédéric Maigne

Les élections européennes et législatives pourraient marquer un tournant dans l'orientation des futures politiques publiques en matière de santé et de protection sociale.

Faire vivre l'aide, l'entraide et construire des réponses concrètes et solidaires, dans le respect de l'universalisme humaniste, telle est la raison d'être de la Mutualité. Ces valeurs et principes animent au quotidien les femmes et les hommes engagés dans le mouvement mutualiste.

Ainsi, la Mutualité Française demeure plus que jamais mobilisée pour garantir l'accès aux soins pour tous et plus globalement pour pérenniser notre système de protection sociale solidaire et universel. Elle en appelle à une mobilisation démocratique notamment pour :

- Défendre la Sécurité sociale et assurer son financement
- Remettre en cause la financiarisation du système de santé
- Garantir à toutes et tous un accès de qualité aux services publics, en faveur de l'accès aux soins et de l'accompagnement des situations de vulnérabilité
- Renforcer la place de l'Economie Sociale et Solidaire, comme mode d'entreprendre participatif et démocratique.

C'est dans un contexte politique nouveau que le mouvement mutualiste va poursuivre ses réflexions et ses travaux pour être force de propositions pour relever les défis structurels de notre système de santé et notamment celui permettant d'en assurer la soutenabilité financière.

Dans cette perspective, la Mutualité Française poursuit sa grande consultation nationale auprès des jeunes. Intitulée «Forum Jeunes, parlons solidarités et santé», cette initiative vise à recueillir la parole des jeunes, à identifier leur perception de la protection sociale dans notre pays, leurs attentes et leurs solutions.

À l'issue de ces travaux prospectifs et de réflexion sur le devenir du système de protection sociale, des propositions seront formulées, en perspective du Congrès de juin 2025 qui se déroulera à Agen.

Tournée vers l'avenir, en cohérence avec ses engagements et ses valeurs, la Mutualité Française Occitanie a choisi de s'engager dans une démarche proactive de Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE). Vous découvrirez les 13 engagements de notre stratégie en page 5 de ce numéro.

Cet engagement aux enjeux environnementaux, nous le retrouvons également sur les territoires :

- avec le déploiement de nos actions de prévention santé à tous les âges de la vie,
- ou bien encore par notre implication auprès de nos partenaires institutionnels dans la participation aux groupes de travail du Plan Régional Santé et Environnement.

Nous devons rester vigilants et œuvrer ensemble à la construction d'un avenir plus durable, plus solidaire et plus inclusif.

**Bernard CREISSEN,**

président de la Mutualité Française Occitanie.

## CE QUI SE DIT SUR X



**@CarsatMP** Replay « Le travail, c'est la santé ? » 2 morts/jour ! En 2022, 738 décès recensés parmi les [#accidentsdutravail](#) reconnus. Revivez la table ronde organisée par [@MutOccitanie](#) jeudi 16 mai 2024.

[#Fiersdeprotéger](#) [#SantéAuTravail](#) [#QVT](#) [#QVCT](#) [#RPS](#) [#CROCT](#) [#Santé](#) [#Travail](#)



**@mutualite\_fr** Pourquoi avoir une [#mutuelle](#) ? Valerian et ses grands-parents expliquent tout sur leur compte Instagram !



**@ROBERTDUBOIS** Succès pour l'atelier « Lecture des étiquettes » de la [@MutOccitanie](#) ce jour à la maison de santé [@Olemps](#) avec le [@CRCDCoccitanie](#) [#equilibrealimentaire](#) [#plaisir](#)



# SANTÉ AU TRAVAIL

## "Aujourd'hui, la quête de sens est essentielle pour les travailleurs"

Le jeudi 16 mai dernier, la Mutualité Française Occitanie organisait, au siège de La Dépêche du Midi mais également en distanciel, une table ronde sur la thématique de la santé au travail. Plusieurs sujets y ont été abordés par des intervenants spécialistes de la question.

La question de la santé au travail est devenue un sujet d'envergure de notre époque. Selon des chiffres de la Mutualité Française, plus de 200 000 travailleurs décèdent chaque année de maladies professionnelles au sein de l'Union européenne. Dans ce sombre tableau, la France se situe malheureusement en haut du classement avec 3,5 accidents mortels du travail pour 100 000 personnes en emploi en 2019, un niveau deux fois supérieur à la moyenne européenne (1,7 accident mortel). Pire, 91 % des actifs indiquent avoir connu des difficultés de santé au travail. Des chiffres qui interpellent.

Face à ce constat préoccupant, le jeudi 16 mai a eu lieu une table ronde intitulée « Le travail, c'est la santé ? ». Trois intervenants étaient présents pour participer aux débats :

- Mireille Bruyère, économiste, maîtresse de conférences et chercheuse au sein du laboratoire CERTOP\* de l'Université de Toulouse Jean-Jaurès ;
- Isabelle Ricard, Mandatée CFTD / Vice-présidente du CROCT\*\* ;
- Ronan Malgoyre, en charge des risques professionnels à la Carsat Midi-Pyrénées.

\* CERTOP: Centre d'Étude et de Recherche Travail, Organisation, Pouvoir.

\*\* CROCT: Comité Régional d'Orientation des Conditions de Travail.



De gauche à droite : Bernard Creissen, Sophie Voinis, Isabelle Ricard, Ronan Malgoyre et Mireille Bruyère.

### Prévenir à travers l'éducation

Pour Isabelle Ricard, l'action passe avant tout par la prévention : « *Il y a une vraie éducation à faire au sein des écoles et des CFA* » pour que les jeunes soient sensibilisés à ces questions avant même de pénétrer le marché du travail.

Car aujourd'hui, les travailleurs ne sont que trop peu accompagnés face à ces risques de santé mentale et physique : seuls 43 % des dirigeants indiquent avoir mis en place, au sein de leur entreprise, une politique globale de prévention en matière de santé au travail alors que 52 % des actifs se sentent mal informés sur le sujet, avance la Mutualité Française.

Un constat révélateur pour Ronan Malgoyre, qui estime qu'il faut « *davantage accompagner les entreprises dans leur schéma de prévention* ».

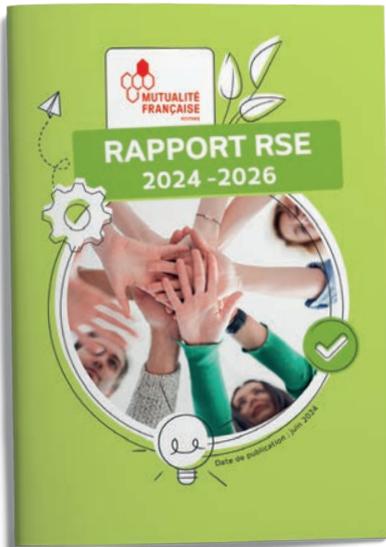
### Quête de sens au travail

La santé au travail passe également par un environnement de qualité autour du salarié précise Ronan Malgoyre. « *S'épanouir au travail n'était pas une priorité auparavant*, explique Mireille Bruyère. *Mais il y a eu un tournant dans les années 1990. Aujourd'hui, la quête de sens au travail est essentielle* ».

Les chiffres parlent en effet d'eux-mêmes : en 2023, selon un rapport de l'association Projet Sens, 43 % des actifs envisageaient de quitter, dans les deux ans, leur emploi pour un autre ayant plus de sens.

Source : article de Lukas Lourel pour la Dépêche du Midi du 17 mai 2024

**Rendez-vous sur la chaîne Youtube de la Mutualité Française Occitanie pour voir ou revoir le replay de la table-ronde.**



## La Mutualité Française Occitanie déploie sa démarche RSE\*

Acteur de l'Économie sociale et solidaire, la Mutualité Française Occitanie partage des valeurs fondamentales de solidarité, de démocratie et de non-lucrativité. Elle attache une attention particulière à sa responsabilité sociétale. Impliquée dans cette démarche, elle développe dans la gestion quotidienne de son activité, des comportements respectueux des enjeux sociaux et environnementaux.

Dans ce contexte, la Mutualité Française Occitanie a décidé, il y a un an, de concevoir un rapport RSE\* illustrant son implication.

« Engagés dans une démarche RSE\*, nous pratiquons une politique volontariste, tournée vers l'avenir. En lien avec l'ensemble de nos parties prenantes, notre projet se veut solidaire, responsable et vise à une amélioration continue de nos pratiques » commente Bernard Creissen, président de la Mutualité Française Occitanie.

« Notre ambition d'être une entreprise citoyenne et engagée s'articule autour de trois piliers : la responsabilité environnementale ; la responsabilité sociale et sociétale ; la responsabilité économique »

En 2023, nous avons lancé l'identification de nos actions RSE\* à travers la formalisation de ce rapport. Toutes ces actions sont décrites de façon détaillée ; des objectifs et indicateurs de performance sont fixés pour chacune d'entre elles.

En 2024, notre ambition se poursuit avec le renforcement de certaines actions et la recherche d'amélioration d'indicateurs, mais aussi par l'identification de nouvelles actions prioritaires à développer à court terme. »

Ce premier rapport, présenté lors de l'Assemblée générale du 18 juin 2024, est disponible sur le site internet de la Mutualité Française Occitanie : [occitanie.mutualite.f](http://occitanie.mutualite.f)

### LES 13 ENGAGEMENTS DE SA STRATÉGIE RSE\* 2023 -2026



1. Promouvoir le volet environnement à travers nos offres prévention santé.
2. S'engager dans une trajectoire bas carbone.
3. Déployer une stratégie numérique responsable.
4. Promouvoir les écogestes et bonnes pratiques.
5. Promouvoir une offre prévention santé en lien avec les problématiques sociales et sociétales.
6. Proposer une offre responsable.
7. S'engager dans le débat public et citoyen.
8. S'engager dans la vie locale et les instances de proximité.
9. Assurer de bonnes conditions de travail aux collaborateurs.
10. Favoriser l'inclusion numérique auprès du grand-public.
11. Promouvoir le modèle économique mutualiste.
12. Responsabiliser les achats.
13. Privilégier une politique d'investissements socialement responsables.

\*RSE : Responsabilité Sociale d'Entreprise



## Le 4<sup>e</sup> plan régional santé environnement est lancé !

Les attentes citoyennes sur les questions de santé environnement sont de plus en plus fortes. Pour répondre aux enjeux environnementaux et à ces attentes, les ministères de la Transition écologique et des Solidarités et de la Santé s'engagent avec le quatrième plan national santé environnement (PNSE 4). Plus localement, la déclinaison se fait au travers des plans régionaux santé environnement (PRSE).



### Les étapes clés :

- **14 février 2023**  
Lancement des travaux d'élaboration du PRSE 4
- **Décembre 2023**  
Signature du PRSE 2023-2028 par la présidente du Conseil Régional, le Directeur général de l'ARS et le Préfet de région.
- **Début 2024**  
Lancement de l'appel à projets pour le déploiement des actions de prévention.
- **À partir de fin 2024**  
Mise en œuvre des actions de prévention par les acteurs du territoire.

De façon opérationnelle, les plans régionaux santé environnement (PRSE) doivent mettre en œuvre les actions du PNSE, tout en veillant à prendre en compte les problématiques locales et à promouvoir des actions propres aux territoires.

C'est ainsi que le PRSE 4 pour 2023-2028 en Occitanie a été lancé lors de sa signature, fin décembre 2023, par la présidente du Conseil Régional, le Directeur général de l'ARS et le Préfet de région. Il déploie une nouvelle approche de la santé environnement qui intègre le concept « une seule santé ».

### Un plan régional santé environnement ambitieux et une forte mobilisation des acteurs

La phase de conception, initiée en février 2023, a rassemblé près de 125 acteurs (agences et services de l'État, collectivités, associations, professionnels de la santé, de l'éducation, de la recherche, entreprises, etc.), dont la Mutualité Française Occitanie.

Répartis en quatre groupes de travail, ces acteurs ont travaillé ensemble, à partir des attentes de la popula-

tion occitane recueillies à l'été 2022 lors d'une consultation citoyenne. Ils ont ainsi défini, dans la continuité du précédent plan, des objectifs et des mesures relevant des axes suivants :

- informer, former et éduquer à la santé environnement ;
- promouvoir un urbanisme, un aménagement du territoire et des mobilités favorables à la santé ;
- prévenir et limiter les risques sanitaires liés aux milieux extérieurs, dans le respect des écosystèmes et de la biodiversité ;
- prévenir et limiter les risques sanitaires liés aux milieux intérieurs.

Ce plan s'articule pleinement avec le nouveau Projet Régional de Santé (PRS) 2023-2028, au travers des défis communs en termes de prévention et promotion de la santé.

Source : ARS Occitanie.



## La Mutualité Française Occitanie s'engage pour une santé environnementale accessible à tous

Permettre à chacune et chacun d'être acteur de sa santé est l'un des enjeux prioritaires de la Mutualité Française Occitanie. Elle a ainsi développé, depuis une dizaine d'années, une expertise en matière de santé environnementale. Celle-ci se traduit par le déploiement d'une stratégie de prévention en priorisant sa politique d'action autour de deux axes :

- **La sensibilisation du grand public** via des actions et ateliers, portant sur l'alimentation, les cosmétiques, les perturbateurs endocriniens, la qualité de l'air intérieur, etc.
- **La formation des professionnels de la périnatalité et de la petite enfance** qui sont des acteurs de première ligne et les interlocuteurs privilégiés des parents, durant la

grossesse et les premières années de vie de l'enfant.

Afin de porter au mieux les messages qu'elle défend auprès de la population, la Mutualité Française s'engage, au quotidien, sur le terrain, au travers de ses multiples actions et brochures déployées sur cette thématique. Voici quelques exemples d'actions qu'elle déploie en Occitanie :

- **Santé environnementale et périnatalité**: programme de sensibilisation des professionnels de la périnatalité, à la santé des femmes enceintes et des nourrissons face aux polluants environnementaux.
- **Chez moi je dis stop aux polluants**: atelier de sensibilisation des actifs aux polluants de la maison.

- **Mes éco-gestes au quotidien**: cycle d'ateliers seniors pour découvrir les éco-gestes à appliquer au quotidien.
- **«Mikalou protège la planète» et «Un environnement sain pour Mikalou»**: brochures retraçant les aventures de Mikalou, petit loup vif et attachant, qui permettent d'aborder, de manière pédagogique et ludique, cette thématique auprès des enfants.
- **Accueillir bébé dans un environnement sain**: livret dédié aux jeunes parents abordant l'entretien de la maison, l'aménagement de la chambre de bébé, l'alimentation ou encore les cosmétiques.

## « Mon environnement, ma santé » : le nouveau programme prévention des seniors

La Mutualité Française et l'Assurance Retraite lancent ensemble le programme « Mon environnement, ma santé » pour sensibiliser les seniors au lien entre un vieillissement actif en santé et l'environnement, via un cycle de sept rendez-vous.

Afin d'adopter des solutions simples et préserver leur capital bien-être, les participants s'informent sur les principales clés pour limiter l'impact des polluants présents dans leur quotidien et pour apprendre à se protéger contre les moustiques tigres et les tiques (ou autres espèces invasives).

Un premier cycle se tient actuellement, en distanciel, du 24 mai au 4 juillet. Le programme sera renouvelé en septembre 2024. Plus d'informations sur [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr) et [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)

### Un programme en sept séances

- Un air plus sain dans mon logement
- Nettoyer malin avec des produits plus naturels
- Pour une cuisine saine et durable
- Des produits sains dans ma salle de bain
- Composter et limiter l'usage des pesticides
- Le moustique tigre : astuces pour se protéger
- Tout savoir sur les tiques



## Rester autonome avec l'Ecoopac

Depuis mars, la population couverte par la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) du Grand Albigeois dans le Tarn peut faire appel à l'équipe de coopération anti-chute (Ecoopac) de VYV Domicile Albi. Un Ergothérapeute et une infirmière se déplacent à domicile pour réduire les risques de (re)chute et améliorer la qualité de vie des bénéficiaires.

Ce service, expérimental jusqu'en mars 2025, est soutenu par l'association Assist et l'ARS Occitanie. Sans reste à charge pour l'évaluation et le suivi, il s'adresse aux plus de 65 ans, chuteurs, à risque de chute, ou simplement en prévention.

### De quelle manière l'Ecoopac intervient-elle ?

- Evaluation au domicile des facteurs de risques de chute

- Proposition de solutions concrètes et aide à leur mise en œuvre
- Suivi personnalisé sur plusieurs séances

Exemple: Mme P. a fait une chute sans gravité. Avec son accord, le médecin transmet ses coordonnées à l'Ecoopac. Suite à l'évaluation de l'ergothérapeute chez elle, des barres d'appui et un strapontin de douche sont installés. Par ailleurs, Mme P.

sort très peu de chez elle; l'Ecoopac l'informe des activités accessibles et l'accompagne à la première séance.

### Comment solliciter l'Ecoopac ?

Que vous soyez un particulier ou un professionnel de santé, vous pouvez contacter l'équipe afin d'organiser l'évaluation au domicile:

- par mail sur [ecoopac@vyv3.fr](mailto:ecoopac@vyv3.fr)
- par téléphone au 05 63 48 20 40



## Un service d'orthodontie au pôle santé de Gignac

AÉSIO Santé a ouvert un service d'orthodontie au sein du centre dentaire.

AÉSIO Santé renforce son offre de soins à Gignac, en ouvrant un service d'orthodontie au sein de son centre dentaire du pôle santé, situé 280 avenue de Lodève. Il propose une prise en charge des enfants à partir de six ans, ainsi que des traitements pour adultes.

Cette nouvelle offre mutualiste est proposée à tarifs maîtrisés. Le tiers-

payant est pratiqué avec le régime obligatoire et avec un grand nombre de complémentaires santé conventionnées.

Les prises de rendez-vous peuvent s'effectuer :

- par téléphone au 04 67 88 41 81
- sur [doctolib.fr](https://doctolib.fr)

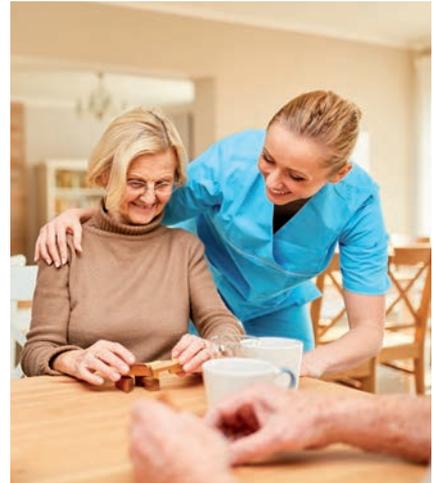
## Ouverture du CAJOU Montpellier - Grisettes

Le premier accueil de jour mutualiste à Montpellier vient d'ouvrir ses portes. Le CAJOU Montpellier - Grisettes est un nouveau lieu de prise en charge, pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de maladies apparentées. Il les accueille, à la journée, avec l'objectif de maintenir l'autonomie et le lien social, tout en accompagnant les aidants.

Géré par Mutualité Française Grand Sud, cet accueil thérapeutique de jour est situé dans le quartier des

Grisettes à Montpellier. Implanté au sein d'un pôle mutualiste, il participe au maintien à domicile. Les professionnels du CAJOU assurent l'accompagnement de la personne du départ du domicile à son retour (transport en véhicule adapté), en proposant des activités appropriées, un accompagnement personnalisé, et des temps de prévention et d'écoute pour les aidants.

Il peut accueillir 15 personnes par jour, à partir de 60 ans.



## Un nouveau centre VYV Dentaire à Lavelanet

Le 6 mai dernier, VYV3 Terres d'Oc a ouvert un nouveau centre dentaire à Lavelanet (Ariège) au 14 avenue Alsace-Lorraine.

Cet espace de 170 m<sup>2</sup>, moderne et accueillant, dispose de deux salles de soins et d'un plateau technique de dernière génération, avec radio panoramique 2D et empreinte optique. Il propose des soins dentaires généralistes avec pratique du tiers-payant: soins conservateurs, prothèses, bilans, détartrages...

La prise de rendez-vous peut se faire :

- par téléphone au 05 82 30 00 20
- par internet avec un site dédié VYV Dentaire : [rdv.vyv-dentaire.fr](http://rdv.vyv-dentaire.fr)
- en passant au centre.

Dans un premier temps, le centre est ouvert quatre jours par semaine, du lundi au jeudi. Puis à terme, du lundi au vendredi, de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 18h. L'équipe sera alors constituée de deux dentistes et de deux assistantes dentaires.



## Rénovation complète du magasin d'optique et d'audition mutualiste de Tournefeuille

Implanté depuis 2005 dans le centre de Tournefeuille en Haute-Garonne, au sein de la zone commerciale située boulevard Vincent Auriol, le magasin d'optique et d'audition de la Mutualité Française Haute-Garonne a provisoirement fermé ses portes en fin d'année 2023, le temps d'effectuer une rénovation complète des locaux.

Le nouveau design intérieur, lumineux et chaleureux, met en valeur la diversité des montures proposées: une gamme étendue en 100% Santé, des montures en marque propre conçues

à partir de matériaux biosourcés, jusqu'aux montures de grandes marques... tous les goûts et tous les budgets sont représentés. Quant au centre d'audition, parfaitement insonorisé et doté de son propre espace d'attente, il garantit une meilleure qualité d'accueil et d'écoute des patients.

Ce nouvel aménagement intérieur concrétise le concept de l'enseigne Écouter Voir tourné vers une expérience client qualitative, conviviale et bienveillante.



# Mut'Online : les rendez-vous santé de la Mutualité Française Occitanie

Au fil des années, les Mut'Online sont devenus les rendez-vous santé, en ligne, incontournables de la Mutualité Française Occitanie. Cette année, l'agenda s'étoffe pour répondre à la demande grandissante. Santé mentale, alimentation, activité physique, santé environnementale ou bien encore bien-être par les plantes sont autant de thématiques qui seront abordées.

La Mutualité Française Occitanie fait appel aux compétences de l'ensemble des responsables prévention et promotion de la santé, afin de proposer au grand public ses rendez-vous «Mut'Online» tout au long de l'année :

- **Le 2 juillet : Analyser et comprendre sa prise de sang**  
Régine Bru-Sonnet, responsable prévention et infirmière, donnera les clés pour mieux analyser et comprendre les résultats de la prise de sang.
- **Le 4 juillet : Mieux préserver son dos au quotidien !**  
Benoît Mirande, responsable prévention et enseignant en activité physique adaptée proposera des conseils et exercices afin que chacun puisse prendre soin de son dos au quotidien.
- **Le 17 septembre : Les bienfaits de l'aromathérapie dans la gestion du stress**  
Laurence Robert-Dubois, responsable prévention et promotion de la santé, présentera l'aromathérapie et comment l'utiliser en toute sécurité pour réguler le stress.
- **Le 17 octobre : Initiation au yoga**  
Raphaëlle Cadenas, responsable prévention et professeure de yoga, invitera les participants dans un moment de relaxation, où il sera question de respirer et d'accorder son attention à l'instant présent.
- **Le 14 novembre : Naitre et grandir dans un environnement sain**  
Marion Rétaux, responsable prévention et promotion de la santé, échangera avec les participants sur le choix de produits moins dangereux pour leur santé et plus respectueux pour l'environnement.
- **Le 3 décembre : Garder mon équilibre pendant les fêtes**  
Mallorie Ferrec, responsable prévention et diététicienne, apportera des conseils pratiques pour profiter pleinement de cette période festive, tout en prenant soin de sa santé.

Pour s'inscrire, rendez-vous sur le site dédié : [www.mutonline2024.fr](http://www.mutonline2024.fr)

## Agenda

**Les prochains rendez-vous** RENCONTRES DE PRÉVENTION SANTÉ

<b>2</b> juill.	<b>ANALYSER ET COMPRENDRE SA PRISE DE SANG</b> De 18h à 19h
<b>4</b> juill.	<b>MIEUX PRÉSERVER SON DOS AU QUOTIDIEN !</b> De 18h à 19h
<b>17</b> sept.	<b>LES BIENFAITS DE L'AROMATHÉRAPIE DANS LA GESTION DU STRESS</b> De 12h30 à 13h30
<b>17</b> oct.	<b>INITIATION AU YOGA</b> De 12h30 à 13h30
<b>14</b> nov.	<b>NAITRE ET GRANDIR DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN</b> De 12h30 à 13h30
<b>3</b> déc.	<b>GARDER MON ÉQUILIBRE PENDANT LES FÊTES</b> De 12h30 à 13h30



Chantal Birman

## Retour sur la tournée « Santé des femmes »

Du 22 au 25 avril derniers, à Foix, Montauban, Rodez et Mende, la Mutualité Française Occitanie a organisé une tournée placée sous le signe de la santé des femmes. Près de 200 personnes sont venues à la rencontre de Chantal Birman, sage-femme, militante pour la défense du droit des femmes.

Comme le rapporte l'OMS, la santé des femmes est influencée par les différences biologiques liées au sexe et à d'autres déterminants sociaux. Si elles vivent plus longtemps que les hommes, elles sont souvent confrontées à des difficultés persistantes dans leur parcours de santé, générant une espérance de vie en bonne santé moins importante.

Au cours de ces quatre soirées, les participants ont d'abord pu visionner le documentaire « Santé des femmes, de l'ignorance à la reconnaissance », de Ursula Duplantier et Marta Schröer.

Il met en exergue que le domaine médical, dont la référence reste le corps masculin, néglige encore trop souvent les particularités physiologiques des femmes. Diagnostics erronés, traitements inappropriés, lacunes persistantes dans l'enseignement supérieur, sont malheureusement encore d'actualité.

Enfin, les participants ont pu échanger avec Chantal Birman autour des questions :

- La santé au féminin : au-delà de la sphère gynécologique, comment la

charge mentale se surajoute aux préoccupations quotidiennes ?

- Les enjeux de la prévention et du dépistage à travers les grandes étapes de la vie d'une femme ;
- Le système de santé : comment améliorer l'accès aux soins et la qualité de la prise en charge ?

Les échanges avec la salle ont été riches et nombreux.

Il reste encore beaucoup à faire en matière de prise en charge de la santé des femmes.

## Du nouveau dans les brochures prévention !

Riches de conseils et d'astuces à appliquer au quotidien, les brochures prévention de la Mutualité Française Occitanie abordent de nombreuses thématiques, telles que l'hygiène, la santé bucco-dentaire, l'alimentation, l'activité physique, l'audition, la vision, la mémoire, le sommeil, ou bien encore l'aménagement du domicile, par exemple.

Quatre nouvelles brochures viennent compléter la collection :

### • **Harcèlement scolaire : parlons-en !**

Cette brochure vise à expliquer ce qu'est le harcèlement auprès du grand public, des professionnels, des parents et enfants ainsi qu'à identifier et donner des pistes pour signaler et/ou agir face à cette situation.

### • **Bien dans ma peau, bien dans ma tête !**

Retrouvez les clés pour améliorer son estime de soi et cultiver sa confiance en soi.

### • **Prendre un temps pour soi avec la méditation**

Découvrez les différentes techniques pour pratiquer la méditation et ses bienfaits sur l'esprit.

### • **Mieux comprendre l'endométriose : une histoire de femmes !**

Une brochure qui accompagne les femmes dans cette maladie pour une meilleure prise en charge et une amélioration de la qualité de vie.

Retrouvez l'ensemble des brochures sur le site de la Mutualité Française Occitanie : [occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr) (rubrique "Outils & Documents").



# Agenda des prochains rendez-vous

## Septembre

**9 septembre**

### DORMIR EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Début des cycles d'ateliers sur le sommeil, à destination des seniors

Aussonne • Muret • Grenade • Venerque • Boulogne-sur-Gesse • L'Isle-en-Dodon (Haute-Garonne)

**16 septembre**

### MES ÉCO-GESTES AU QUOTIDIEN

Début des cycles d'ateliers sur la santé environnementale, à destination des seniors

Toulouges • Alénya • Collioure • Port-Vendres • Corbère • Elne (Pyrénées-Orientales)

**17 septembre**

### SENIORS CONNECTÉS !

Début des cycles d'ateliers

Générac • Jonquières-Saint-Vincent • Alès • Sainte-Anastasie (Gard)

### BOUGEZ À DEUX, C'EST MIEUX !

Début des cycles d'ateliers

sur l'activité physique à destination des seniors

Arthès • Valence-d'Albigeois • Graulhet (Tarn)

**19 septembre**

### SANTÉ MENTALE

Ateliers à destination des étudiants

Tarbes (Hautes-Pyrénées)

**20 septembre**

### LONGUE VIE À LA VUE

Dépistages visuels lors des journées "Seniors et +"

Toulouse (Haute-Garonne)

**23 septembre**

### ET SI L'ON REDÉCOUVRAIT NOTRE ALIMENTATION !

Début des cycles d'ateliers sur l'alimentation, à destination des seniors

Baixas • Canohès • Llupia • Saint-Laurent-de-la-Salanque • Sainte-Marie-la-Mer (Pyrénées-Orientales)

**Du 23 au 26 septembre**

### MA SANTÉ AU MENU

Stages nutrition de deux jours à destination des seniors

Bagnères-de-Bigorre • Argelès-Gazost (Hautes-Pyrénées)

**24 septembre**

### DANSER POUR PRÉVENIR LES CHUTES

Début des cycles d'ateliers à destination des seniors

Barluc-les-Bains • Lodève • Clermont-l'Hérault • Fabrègues (Hérault)

**30 septembre**

### UN VOYAGE DANS MA MÉMOIRE

Cycles d'ateliers à destination des seniors

Florac -Trois-Rivières • Marvejols • Allenc • Langogne Rieutort-de-Randon • Aumont-Aubrac (Lozère)

## Octobre

**1<sup>er</sup> octobre**

### L'AUDACE DU PAPILLON

Théâtre débat sur le dépistage des cancers

Narbonne (Aude)

**Du 1<sup>er</sup> au 15 octobre**

### MA SANTÉ SUR MESURE

Parcours santé à destination des seniors

Moissac • Duffort-Lacapelette • Lavit • Caussade • Monclar-de-Quercy (Tarn-et-Garonne)

**5 octobre**

### LONGUE VIE À LA VUE

Dépistages visuels lors du salon "Bien vieillir"

Mirande (Gers)

**7 octobre**

### DES CONTES ET DES CONTRÉES

Balade santé

Montgailhard (Ariège)

### MON CŒUR, MA VIE

Stages de deux jours sur la prévention des maladies cardiovasculaires

Brassac • Caucalières • Carmaux • Rabastens (Tarn)

**De 9 au 29 octobre**

### SENIORS, ÉQUILIBRE ET VOUS !

Stages de deux jours sur la prévention des chutes

Duffort-Lacapelette • Lavit • Caussade • Monclar-de-Quercy (Tarn-et-Garonne)

**10 octobre**

### SANTÉ ENVIRONNEMENTALE ET PÉRINATALITÉ

Conférence en partenariat avec le service PMI

Carcassonne (Aude)

**12 octobre**

### SENIORS, ÉQUILIBRE ET VOUS !

Atelier sur la prévention des chutes lors du salon des aidants

Plaisance (Gers)

**17 octobre**

### LE DÉPISTAGE, PARLONS-EN !

Théâtre santé suivi d'un débat sur la thématique des cancers

Tarbes (Hautes-Pyrénées)

**18 octobre**

### DES CONTES ET DES CONTRÉES

Balade santé

Gissac (Aveyron)

**Les 18 & 23 octobre**

### LE DÉPISTAGE, PARLONS-EN !

Théâtre santé suivi d'un débat sur la thématique des cancers

Albi (Tarn)

**23 octobre**

### LECTURE DES ÉTIQUETTES

Atelier nutrition

Le Chambon (Lozère)

## Novembre

**1<sup>er</sup> novembre**

### J'ARRÊTE QUAND JE VEUX

Atelier sur la prévention et la lutte contre les addictions

Gramat (Lot)

**5 novembre**

### LE DÉPISTAGE, PARLONS-EN !

Théâtre santé suivi d'un débat sur la thématique des cancers

Bagnols-sur-Cèze (Gard)

**7 novembre**

### MON CŒUR, MA VIE

Stages de deux jours sur la prévention des maladies cardiovasculaires

Eaunes • Cugnaux • Revel • Castelnau d'Estrétefonds • Labastide-Clermont Labège (Haute-Garonne)

**11 novembre**

### MOIS SANS TABAC

Journée santé

Decazeville (Aveyron)

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



@MutOccitanie



Mutualité Française Occitanie



/mutoccitanie



Mutualité Française Occitanie