



NOS ACTIONS POUR LES ACTIFS

Des actions de prévention santé conçues comme **leviers de performance de l'entreprise** et pour le **bien-être des collaborateurs**.

MA SANTÉ ? J'Y TRAVAILLE !

Les actifs se déclarent satisfaits de leur travail au quotidien (76%), cependant, ils sont **une part considérable à estimer que leur travail dégrade leur santé (39%)**.

Source : l'Observatoire santé au travail de la Mutualité Française 2023

Perçues comme jouant un rôle sur la santé de leurs salariés, les entreprises sont très attendues pour **leur engagement en matière de prévention santé**. Les enjeux sont multiples : préserver la santé des collaborateurs, fidéliser les équipes, participer à la cohésion... La Mutualité Française Occitanie propose des actions de prévention et promotion de la santé pour **booster la santé** des collaborateurs et **donner accès à de l'information santé** dans un contexte de désertification médicale. Les entreprises et collectivités peuvent ainsi **dynamiser leur activité** en proposant ou complétant leur offre de prévention dans une **démarche de QVCT**.

UN SAVOIR-FAIRE QUI SE DÉCLINE DANS NOS PRESTATIONS

La Mutualité Française Occitanie vous accompagne, tout au long de la mise en place de votre action ou programme de prévention, pour vous fournir un **projet clé en main**.

Avec plus de 15 ans d'expérience et 750 actions déployées chaque année, l'équipe prévention saura mettre **son expertise à votre service**. Le responsable prévention vous guidera dans chaque étape de la prestation, selon votre niveau de besoin (élaboration du contenu, choix de l'intervenant qualifié, gestion des inscriptions, réalisation des outils de communication, évaluation...), pour construire l'action la plus adaptée.

Pour exemple, nous vous invitons à consulter dans les pages suivantes le catalogue des actions destinées aux actifs. Cette liste est non exhaustive et nous vous invitons à nous contacter pour étudier, ensemble, l'action qui répondra le mieux à votre problématique.

L'ensemble des ateliers présentés peut être décliné en conférence et en webinaire, afin d'être proposé à un plus grand nombre de participants.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



ENTREPRISE : DES ASTUCES POUR RESTER ACTIF !

Dans notre environnement de travail, rester actif physiquement est essentiel non seulement pour notre santé mais aussi pour notre productivité. À travers des pauses actives et des activités physiques légères, nous pouvons revitaliser notre esprit et notre corps. Ainsi, un enseignant en activité physique adaptée donne des idées et des astuces pour permettre de bouger au sein de l'entreprise, et ainsi réduire le temps de sédentarité.



BOUGEZ PLUS, SENTEZ-VOUS BIEN !

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



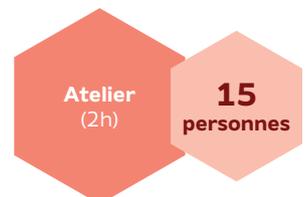
BALADE SANTÉ

Les balades santé sont accessibles à tous et sans aucune difficulté particulière. Elles conjuguent de nombreux plaisirs : les bienfaits d'une activité de plein air, la convivialité d'un groupe, l'apport de connaissance, etc. Afin que chacun puisse trouver la marche qui lui convient le mieux et profiter de ces bienfaits, cette action peut être déclinée selon les attentes des participants : marche active, marche nordique, balade contée, marche plogging (ramassage des déchets), balade patrimoine ou encore marche d'orientation.



BALL O' TAF : GESTES ET POSTURES

La position assise prolongée favorise la survenue de troubles musculosquelettiques (TMS). Pour renforcer les muscles abdominaux et dorsaux, il est possible d'utiliser, pendant un temps limité, un ballon de gym à la place d'une chaise de bureau. Lors de cet atelier, l'éducateur sportif présente des conseils sur le choix du ballon, les postures à adopter et des exercices simples et adaptables à tous.



MIEUX PRÉSERVER SON DOS

Le mal de dos est la première cause d'invalidité au travail. Comment en prendre soin ? Cela passe par des gestes quotidiens : bonnes postures, exercices de gainage, etc. Un spécialiste accompagne les participants pour que chacun puisse prendre soin de son dos.



AUGMENTER SES PAS AU QUOTIDIEN

La marche est une activité physique qui présente de nombreux avantages pour la santé. Toutefois, avec des emplois du temps chargés et des modes de vie sédentaires, il est parfois difficile d'ajouter suffisamment de pas de marche à sa journée. Avec cet atelier, un enseignant en activité physique adaptée donne des conseils simples pour augmenter ses pas au quotidien.

Atelier
(2h)
Webinaire
(1h)

15 personnes

ALIMENTATION



ALIMENTAIRE, MON CHER WATSON !

L'alimentation est l'un des principaux déterminants de santé. L'évolution des modes de vie et de l'environnement influencent les comportements alimentaires. Comment manger équilibré ? Comment réduire le temps de préparation des repas ? Un diététicien propose des astuces pour équilibrer facilement les repas et préserver sa santé.

Atelier
(2h)
Webinaire
(1h)

15 personnes

BATCH COOKING : À VOS FOURNEAUX !

De l'anglais « fournée de cuisine », le batch cooking consiste à cuisiner une grande quantité d'aliments sur un temps donné pour plusieurs jours. Il comporte de nombreux avantages : équilibrer ses menus, gagner du temps, alléger sa charge mentale, faire des économies, etc. Une diététicienne fera découvrir cette technique aux participants.

Atelier
(2h)
Webinaire
(1h)

15 personnes

MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE !

L'activité physique et l'alimentation sont des facteurs déterminants de santé. Cette action se décline sous la forme d'un parcours, où chaque participant peut tester ses capacités physiques (souplesse, endurance, etc.) avec un animateur sportif, évaluer son niveau de sédentarité et bénéficier des conseils d'un diététicien.

Stands
1 journée ou
1/2 journée

45 min. / personne

ATELIER CUISINE

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

Atelier
(2h)

15
personnes

LECTURE DES ÉTIQUETTES

Cet atelier présente les bases de l'équilibre alimentaire, puis des étiquettes de produits alimentaires sont ensuite analysées, afin de mieux comprendre les indications mentionnées et favoriser une cuisine « fait-maison ».

Atelier
(2h)

Webinaire
(1h)

15
personnes

AUDITION ET VISION



RESTER À L'ÉCOUTE DE SES OREILLES !

Les troubles auditifs peuvent rendre la vie quotidienne et les relations sociales plus difficiles. Cet atelier permet de mieux comprendre le fonctionnement de des oreilles, l'évolution de l'audition et comment la préserver. Un test auditif est ensuite réalisé avec un audioprothésiste qui oriente si besoin le participant vers un médecin ORL.

Atelier
(1h)
+ test
individuel

6
personnes

LONGUE VIE À LA VUE

Les troubles de la vue, mal diagnostiqués, peuvent entraîner des complications tant dans la vie professionnelle que personnelle. Cet atelier propose des échanges sur la base d'une exposition, puis un test de la vue par un opticien qui oriente si besoin le participant vers un ophtalmologiste.

Atelier
(1h)
+ test
individuel

6
personnes

PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



LES GESTES QUI SAUVENT

Protéger, alerter, secourir ! Trois mots qui rythment cet atelier dédié à l'apprentissage des premiers secours. Autour d'un formateur qualifié, 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.

Atelier
(de 2h à 3h)

12 à 15
personnes

LE CŒUR DES FEMMES

Les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux sont respectivement la 1^{re} et 2^e cause de décès chez la femme. Afin d'informer et de prévenir ces maladies cardiovasculaires, cette séance de sensibilisation aborde l'alimentation, l'activité physique et l'ensemble des recommandations pour garder un cœur en bonne santé.

Atelier
(2h)

Webinaire
(1h)

15
personnes

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, cet atelier comprend une partie informative ainsi que des tests individuels de mesure de la glycémie et de la tension, effectués par un professionnel de santé.

Atelier
(1h)
+ test
individuel

6
personnes

J'ARRÊTE QUAND JE VEUX

Alcool, tabac, drogues, à quel moment peut-on parler de comportements addictifs ? Qu'est-ce que le circuit de la récompense ? Quels sont les facteurs qui favorisent une dépendance et comment s'en défaire ? Cet atelier aborde les conduites addictives, ainsi que les bonnes pratiques et les aides favorisant le détachement des addictions.

Atelier
(2h)

Webinaire
(1h)

15
personnes

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



AGIR ENSEMBLE FACE AU RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

La lutte contre le réchauffement climatique n'est pas à la seule initiative des gouvernements et des entreprises! Chacun peut, par des gestes quotidiens, réduire son 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 donne des clés pour agir à son échelle!

Atelier (2h)
Webinaire (1h)
15 personnes

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. Ce webinaire 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 et les traitements proposés.

Webinaire (1h)
15 personnes

BIEN-ÊTRE AU NATUREL

Près de 60% des médicaments présents sur le marché sont issus ou dérivés de substances naturelles, généralement d'origine végétale. Concevoir soi-même des sirops, baumes, macérats, tisanes, demande de bien connaître les propriétés des plantes que l'on utilise. Dans cet atelier, l'intervenante présente des plantes pouvant être utilisées et montre comment fabriquer des produits qui en sont issus.

Atelier (2h)
Webinaire (1h)
15 personnes

CHEZ MOI, JE DIS STOP AUX POLLUANTS !

Nous sommes tous exposés à de nombreux agents environnementaux chimiques, physiques et biologiques. Diminuer les risques pour la santé est possible en fournissant des informations fiables et en proposant des solutions alternatives afin que les personnes puissent limiter, leur exposition aux polluants.

Cette action est composée de plusieurs modules aux choix :

- ◆ **MA CUISINE SANS POLLUANTS** : atelier sur l'alimentation et les contenants;
- ◆ **DES PRODUITS SAINS DANS MA SALLE DE BAIN** : atelier sur les produits d'hygiène et les cosmétiques;
- ◆ **LA CHAMBRE DE BÉBÉ : UN COCON SANS POLLUTION** : atelier sur les polluants dans la chambre de bébé;
- ◆ **LES MOUSTIQUES NE SONT PAS UNE FATALITÉ** : des conseils et astuces pour se protéger.

Atelier (2h)
Webinaire (1h)
15 personnes

STOP AUX MOISSURES : LES PRÉVENIR ET LES ÉLIMINER

Les moisissures, présentes dans les environnements humides et mal ventilés, peuvent avoir des effets néfastes sur la santé humaine : allergies, irritations, troubles respiratoires... Cet atelier, animé par un professionnel de l'environnement, vise à fournir des outils pratiques et des ressources pour protéger sa santé et celle de sa famille contre les dangers des moisissures : aération, méthodes de nettoyage...



ÉCO-ANXIÉTÉ : GÉRER NOS ÉMOTIONS FACE AUX CHANGEMENTS ENVIRONNEMENTAUX

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. Un psychologue prodigue des conseils afin de lutter contre ces inquiétudes et les transformer en activités positives.



FAIT MAISON !

Certains produits ménagers sont d'une efficacité redoutable mais 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.

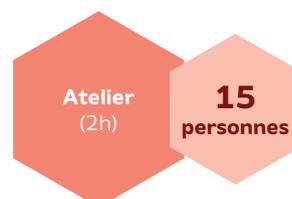


SANTÉ GLOBALE



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, etc.). Cette initiation permet aux participants d'acquérir les bases de la discipline et de renforcer le sentiment de sécurité.



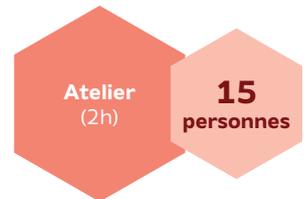
CROQUEZ LA VIE

Les impacts d'une mauvaise santé buccodentaire peuvent avoir des répercussions sur l'état de santé général et entraîner des maladies cardiaques, infections pulmonaires, etc. Cet atelier apporte des clés pour prendre soin de sa santé bucco-dentaire : choix de la brosse à dents, du dentifrice, soins des gencives, etc.



FAKE NEWS SANTÉ : DÉMÊLEZ LE VRAI DU FAUX !

Les fake news (fausses informations) ont la fâcheuse tendance à ressembler trait pour trait à une information authentique. Grâce à des discussions enrichissantes et des échanges interactifs, cet atelier permettra de déconstruire les concepts erronés dans le domaine de la santé. Cet atelier invite les participants à remettre en question leurs connaissances et à adopter un regard critique, dans une ambiance conviviale et participative.



ESCAPE GAME « LA SANTÉ EN ÉNIGMES! »

Nous sommes en 2030, une nouvelle planète vient d'être découverte. Dévastée, cette planète est la jumelle de la Terre mais la vie s'y est développée 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.



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 avec une diététicienne, activité physique avec un éducateur sportif, gestes de premiers secours avec un moniteur, etc. Des techniques d'animation variées seront proposées : roue de la santé, dégustations, démonstrations...



SOMMEIL, MON ALLIÉ SANTÉ

Les actifs, par les contraintes quotidiennes et le rythme soutenu des vies professionnelle, familiale et personnelle, peuvent connaître des troubles du sommeil. Cet atelier permet de s'informer sur les bienfaits du sommeil, de mieux en comprendre les mécanismes et propose d'améliorer la qualité de son sommeil par la sophrologie.



ANALYSER ET COMPRENDRE SA PRISE DE SANG

Glycémie, cholestérol, plaquettes, etc. Avec l'aide d'une infirmière, cet atelier permettra aux participants de décrypter plus facilement leurs résultats sanguins, afin de préparer leur rendez-vous avec leur médecin traitant.



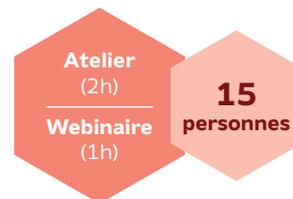
TÉLÉTRAVAILLER SANS S'ABIMER !

Travailler depuis chez soi offre un réel confort, mais il est crucial de prendre soin de soi pour éviter les pièges de la sédentarité : adopter des pauses actives, opter pour une alimentation équilibrée, privilégier des postures ergonomiques pour prévenir les troubles musculosquelettiques... Un professionnel apporte aux participants des solutions afin que le télétravail devienne une expérience enrichissante plaçant le bien-être au cœur de leur routine quotidienne.



DÉTOX DIGITALE : PROTÉGER SA SANTÉ À L'ÈRE DE L'HYPER-CONNEXION NUMÉRIQUE

Le numérique facilite le quotidien mais les dégâts causés par une utilisation abusive des écrans sont nombreux : fatigue, insomnie, dépression... Digital addict ou utilisateur modéré, il est donc primordial de diminuer le temps passé sur les écrans, pour préserver une bonne santé physique et mentale. Un professionnel donne aux participants des techniques faciles à mettre en pratique, pour modifier leur rapport au numérique et réussir leur détox digitale.



SANTÉ DE LA FEMME



MIEUX COMPRENDRE L'ENDOMÉTRIOSE

Il a longtemps été considéré normal que les règles soient douloureuses dans un contexte où les menstruations étaient un sujet tabou. Aujourd'hui, une femme sur dix est concernée par l'endométriose. Elle se manifeste chez les femmes en âge de procréer, parfois dès la puberté, et peut être responsable de douleurs invalidantes, d'une grande fatigue, ainsi que, dans certains cas, d'infertilité. Cette conférence vise à informer sur les symptômes, les facteurs de risque et donne des conseils pour mieux vivre avec la maladie.



MÉNOPAUSE ET VIE ACTIVE : PRENDRE LE CONTRÔLE DE SA SANTÉ !

La ménopause est une période parfois difficile à vivre car elle s'accompagne de symptômes qui peuvent être invalidants : bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, troubles de l'humeur... Une sage-femme donnera des conseils pour mieux vivre cette phase naturelle du vieillissement féminin : les bienfaits d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière, des consultations médicales pour surveiller la santé osseuse et cardiovasculaire, etc.



SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



SOUFFLEZ, RELÂCHEZ !

Plusieurs études montrent que les salariés estiment que leur rythme de travail s'est accéléré. Cet atelier, animé par un sophrologue, permet aux participants de découvrir 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.



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 ! 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.



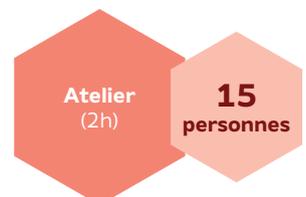
ADOPTÉZ LA POSITIVE ATTITUDE!

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. La psychologie positive permet de relativiser, lâcher prise et prendre plus de recul, pour un épanouissement plus serein.



LES COULEURS DU BIEN-ÊTRE

Grâce à la socio-esthétique, cet atelier permet de déterminer une palette de couleurs idéales qui nous mettent le plus en valeur, pour se sentir bien dans sa peau. Grâce à 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.



PARENTS IMPARFAITS ET ALORS !?

Presse, télévision, réseaux sociaux: les injonctions à «être un bon parent» sont nombreuses pour les parents d'enfants ou d'adolescents. Cet atelier incite les parents à s'inscrire dans une démarche d'éducation positive et à comprendre en quoi la gestion des émotions chez l'enfant est nécessaire pour lui permettre de mieux réagir face aux situations de la vie.



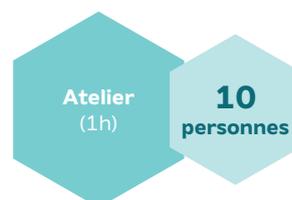
LA SANTÉ MENTALE, PARLONS-EN !

Mieux comprendre la santé mentale et ses déterminants permet d'interroger nos représentations et les visions parfois stigmatisantes des troubles de santé mentale. Animé par un formateur en premier secours en santé mentale, l'atelier explorera les facteurs qui peuvent l'impacter et permettra d'acquérir des repères pour mieux aiguiller une personne qui commence à rencontrer des difficultés.



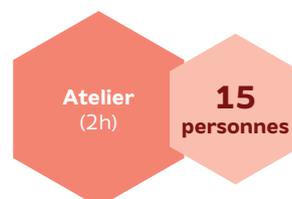
À LA DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION

Prendre le temps de se détendre en étant guidé, de goûter à un moment de paix intérieure, en pratiquant la méditation. Il est possible de faire l'expérience de la paix intérieure et du contentement, simplement en contrôlant son esprit, sans devoir dépendre des conditions extérieures.



VIVRE LA NATURE EN PLEINE CONSCIENCE

Le bain de nature, appelé aussi « Shinrin-Yoku », est une pratique très populaire au Japon. Cet atelier en plein air invite les participants à se rapprocher de la nature à travers leurs sens, afin de se reconnecter avec leur environnement naturel pour améliorer leur bien-être. Il inclut des activités de méditation en plein air, des promenades conscientes, et des techniques de respiration pour réduire le stress.



LE RIRE AU SECOURS DE SON BIEN-ÊTRE

Le yoga du rire permet de stimuler le cerveau pour libérer les hormones du bonheur (sérotonine, dopamine, endorphine) et provoquer des fous rires communicatifs. Cet atelier apportera détente et bien-être aux participants.



APPRENDRE LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE !

Il est impossible d'être toujours d'accord avec l'autre, les opinions divergent, ainsi que la façon de les exprimer. Grâce à des exercices pratiques et des discussions guidées menés par un psychologue, les participants vont apprendre à exprimer leurs sentiments avec clarté tout en écoutant activement les autres.



