

Mut' Occitanie

LA REVUE
DE LA MUTUALITÉ
FRANÇAISE

#27

JAN. 2025

PROTECTION SOCIALE ET SYSTÈME DE SANTÉ

Sédentarité: le "mal du siècle"

p.4



PROTECTION SOCIALE ET SYSTÈME DE SANTÉ

Mutuelles : une hausse
des cotisations qui suit
les dépenses de santé

p.6

OFFRE DE SOINS

Des soins dentaires
de qualité pour tous

p.8

PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

Mut'Online 2025 :
des webinaires pour
prendre soin de sa santé

p.11



- 4 | **PROTECTION SOCIALE ET SYSTÈME DE SANTÉ**
Sédentarité: le "mal du siècle"
- 6 | Mutuelles : une hausse des cotisations qui suit les dépenses de santé
- 7 | La santé mentale un enjeu crucial de la santé publique
- 8 | **OFFRE DE SOINS**
Des soins dentaires de qualité pour tous
- 10 | **PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ**
Halte aux douleurs articulaires: un programme spécialement conçu pour les seniors
- 11 | Mut'Online 2025 : des webinaires pour prendre soin de sa santé au quotidien

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, POUR UN SYSTÈME DE SANTÉ ACCESSIBLE ET UNE PROTECTION SOCIALE SOLIDAIRE !



© Frédéric Maigne

Nous clôturons une année 2024 marquée par des défis relevés ensemble et des actions menées pour affirmer la place de notre mouvement et porter haut la voix de la Mutualité en Occitanie. Sur le terrain, nous avons une nouvelle fois démontré la force et l'impact de l'engagement et de l'action mutualistes, dans toutes ses dimensions.

Cette nouvelle année nous apporte son lot de défis, mais aussi de belles opportunités pour renforcer notre engagement au service de la santé et de la protection sociale.

Maîtrise des dépenses de santé

L'un des principaux défis que nous devons relever cette année est la maîtrise des dépenses de santé. Comme l'indiquent les chiffres de la DRESS, nous faisons face à une hausse continue des dépenses d'assurance maladie avec pour corolaire l'évolution des tarifs des mutuelles.

Face à cette situation, nous devons rechercher collectivement la meilleure efficacité de notre système de santé et la soutenabilité du financement de notre protection sociale tout en améliorant l'accès aux soins pour tous.

Prévention et promotion de la santé

Notre système de santé accorde encore trop peu d'importance aux déterminants de santé. Cela se reflète dans divers indicateurs, notamment en matière d'espérance de vie en bonne santé, de santé mentale et d'inégalités sociales de santé.

La prévention constitue un des leviers d'action pour lutter contre ces inégalités mais elle représente moins de 2% des dépenses de santé. Premier acteur privé de la prévention, la Mutualité Française œuvre au quotidien pour la santé publique dans notre pays et bien évidemment dans notre région avec plus de 800 actions par an.

Accès aux soins

Pour répondre au défi de la désertification médicale, les groupements mutualistes poursuivent le développement

d'établissements partout sur le territoire occitan. Ces structures offrent des soins de qualité à tarifs maîtrisés, contribuant ainsi à l'amélioration de l'accès aux soins pour tous.

En 2025, l'ensemble des composantes de la Mutualité Française poursuivra son engagement en matière de :

- **Proximité et services** : en développant le réseau de soins et de services mutualistes pour être au plus près des besoins de nos concitoyens.
- **Innovation dans les soins** : en poursuivant nos innovations en matière de santé et d'accompagnement pour apporter la meilleure qualité de soins possible.
- **Solidarité et équité** : en veillant au maintien d'un système de couverture en santé et en prévoyance accessible et solidaire, malgré les contraintes économiques.
- **Prévention et promotion de la santé** : en renforçant nos actions de prévention, notamment auprès des jeunes et des seniors.

2025 sera aussi l'année de notre Congrès à Agen !

Nous y apporterons notre contribution active en vue de dessiner l'avenir d'une protection sociale durable, au service de toutes et tous, permettant ainsi d'inspirer les solutions de demain.

Je reprendrai les mots de notre président national, Eric Chenut qui appelle de ses vœux un engagement collectif pour préserver notre modèle de protection sociale solidaire et équitable. En cette année 2025, restons donc unis et solidaires pour relever ensemble les défis de notre protection sociale et continuer à œuvrer pour une santé accessible à tous en Occitanie.

Je vous souhaite une excellente année 2025 !

Bernard CREISSEN,

président de la Mutualité Française Occitanie.

CE QUI SE DIT SUR X



@mutualite_fr Les mutuelles : une gestion responsable au profit des adhérents :
-> 81% des cotisations des #mutuelles sont consacrées au remboursement des #soins.

-> 19% aux services complémentaires destinés aux adhérents qui financent plusieurs activités essentielles pour garantir la qualité de service et l'AccèsAuxSoins pour les adhérents, notamment pour les plus fragiles [...].





Sédentarité : le "mal du siècle"

La sédentarité est devenue une préoccupation majeure pour la santé des populations. Rencontre avec Nadège Saint-Martin, responsable du pôle prévention et promotion de la santé à la Direction de la santé publique de l'Agence Régionale de Santé Occitanie.



Nadège Saint-Martin

Quelle est la situation de la sédentarité en Occitanie ?

Selon Santé publique France, les chiffres de 2021 montrent que l'Occitanie se distingue par des niveaux d'activité physique parmi les meilleurs de France : 77,2 % des hommes et 64 % des femmes atteignent les recommandations nationales, des taux significativement supérieurs à la moyenne nationale. En parallèle, la région enregistre des niveaux de sédentarité plus faibles que dans d'autres territoires. Par exemple, la proportion de personnes passant plus de

sept heures par jour en position assise est de 17,7 % chez les hommes et de 19,5 % chez les femmes, bien en dessous des maxima nationaux de 31,5 % et 29,2 %.

Bien que l'Occitanie tire son épingle du jeu, ces chiffres montrent qu'il reste des marges de progression pour réduire encore la sédentarité et ses effets sur la santé.

Quelles populations sont les plus touchées par la sédentarité en Occitanie ?

Les populations les plus défavorisées, qui n'ont pas accès aux équipements ou aux offres sportives, sont particulièrement concernées. On observe aussi une prévalence chez les personnes atteintes de pathologies, notamment des troubles psychiques, qui les rendent plus susceptibles de mener une vie sédentaire que la population générale.

Les Maisons Sport Santé (MSS) sont souvent citées en exemple dans la lutte contre la sédentarité. Pouvez-vous nous en expliquer le principe ?

Lancé en 2022, le dispositif des Maisons Sport Santé (MSS) s'inscrit dans la stratégie nationale sport santé qui

repose sur quatre axes principaux :

- Promouvoir le bien-être par l'activité physique,
- Développer les Activités Physiques Adaptées (APA) pour les publics fragiles.
- Protéger les pratiquants en garantissant des pratiques sécurisées et adaptées
- Diffuser largement les connaissances sur les bienfaits de l'activité physique.

Chaque MSS dispose d'un cahier des charges précis définissant ses missions, ses publics cibles, et ses financements. Certaines maisons se spécialisent, par exemple, dans l'accompagnement des personnes en situation de handicap.

Quel bilan tirez-vous du déploiement des Maisons Sport Santé ?

Depuis 2022, nous avons assisté à un déploiement ambitieux des MSS. L'objectif initial de 500 maisons a été largement dépassé, avec 573 structures labellisées à ce jour, dont 65 en Occitanie (59 habilitées). Ce dispositif bénéficie d'un modèle économique clair et d'une coordination efficace, ce

qui a permis d'élargir leur portée et de répondre aux besoins spécifiques des territoires.

Elles sont par ailleurs une ressource précieuse pour les professionnels de santé qui peuvent y orienter les publics identifiés comme vulnérables face à la sédentarité ou susceptibles de tirer un bénéfice de la reprise d'une activité physique.

Quid des dispositifs mis en place pour les jeunes ?

Les jeunes sont une de nos cibles prioritaires. Le 3 décembre dernier, nous avons signé un contrat pluriannuel d'orientation et de financement, pour renforcer leur pratique de l'activité physique. L'objectif est d'agir sur deux aspects essentiels : la fréquence et l'intensité de leur activité. Nous soutenons deux actions phares :

- **Le Grand défi «Vivez bougez», destiné aux enfants de 6 à 11 ans.** Ce programme, soutenu par une étude scientifique, vise à augmenter le niveau global d'activité physique de ces jeunes et à atteindre les recommandations d'une heure quotidienne.

- **ICAPS (Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité), cible les jeunes de 12 à 18 ans.** Ce programme, promu par Santé publique France et validé par l'OMS, vise à réduire la sédentarité et à accroître la pratique sportive chez les collégiens et lycéens qui abandonnent souvent, notamment les filles, la pratique sportive en club après l'élémentaire. Ces initiatives s'intègrent dans des projets de territoire, impliquant des acteurs éducatifs, sportifs et sociaux, pour créer des conditions favorables à une pratique régulière et durable.

Vous évoquez aussi l'importance de l'activité physique pour les seniors et les personnes en situation de handicap. Quelles actions menez-vous pour ces publics ?

Nous accordons une attention particulière à ces publics, qui doivent grandement bénéficier de la pratique d'une activité physique, notamment pour prévenir la perte d'autonomie.

Des dispositifs sont déjà accompagnés par nos équipes et seront ren-

forcés dans les années à venir. Nous travaillons notamment à la mise en place de référents en activité physique dans les établissements accueillant des personnes âgées ou en situation de handicap. Une feuille de route régionale est également en préparation pour structurer et développer davantage les activités physiques adaptées dans ces structures, que ce soit à destination d'enfants en situation de handicap ou d'adultes.

À l'issue de cette année où l'activité physique était grande cause nationale, quels sont les défis pour pérenniser l'élan de 2024 ?

Le principal défi est de transformer l'engouement suscité par les Jeux Olympiques et Paralympiques en habitudes durables. Cela implique de continuer à mobiliser les acteurs locaux, de développer les infrastructures adaptées et de suivre l'impact des actions menées, pour inscrire l'activité physique dans le quotidien des Français à long terme.

Source : La Dépêche du Midi, 5 décembre 2024



Le 13 décembre a eu lieu la table-ronde «Agir contre la sédentarité, un enjeu de santé publique» en présence de :

- Nadège Saint-Martin, responsable du pôle prévention et promotion de la santé à la Direction de la santé publique de l'ARS Occitanie ;
- Stéphanie Ruelle, directrice de plusieurs structures mutualistes VYV³ Terres d'Oc dans le Tarn ;
- Caroline Souleroy, coordinatrice de la Maison Sport Santé Spécialisée VYV³ Terres d'Oc à Albi.

Sédentarité : le replay de la table ronde est en ligne

Cette table ronde, en direct du Centre Mutualiste de Rééducation Fonctionnelle VYV³ Terres d'Oc, a permis d'explorer les multiples facettes du combat contre la sédentarité, en mettant en lumière les actions locales, les obstacles rencontrés par les populations et les solutions à adopter pour un accès équitable à la santé par la pratique physique.

Retrouvez le replay sur la chaîne YouTube de la Mutualité Française Occitanie.

Mutuelles : une hausse des cotisations qui suit les dépenses de santé



Les augmentations de cotisations des mutuelles seront plus modérées en 2025 qu'en 2024. En effet, pour 64 % des adhérents (contrats individuels) la hausse sera de 5,3 % contre 7,3 % en 2024. Même constat sur les contrats collectifs qui augmenteront : de 6,8 % contre 7,7 % en 2024 pour les contrats à adhésion facultative ; de 7,3 % contre 7,7 % en 2024 pour les contrats à adhésion obligatoire.

Une augmentation inévitable

Malgré des évolutions plus modérées qu'en 2024, cette hausse est inévitable à plusieurs titres.

Les dépenses de santé sont toujours plus importantes. En 2022, les dépenses de santé avaient augmenté de 4 % contre 5,2 % en 2023. Ces évolutions tendanciellées à la hausse s'expliquent par le vieillissement de la population, l'accès à de nouveaux traitements et technologies médicales et une meilleure reconnaissance des métiers de santé.

Les prestations versées par les mutuelles poursuivent leur progression à hauteur de 2Md€ pour 2025. Le remboursement en optique, audition et dentaire dans le cadre du 100 % santé, la revalorisation des rémunérations des professionnels de santé ou encore l'engagement dans la prévention bucco-dentaire contribuent à cette évolution.

Les dépenses remboursées par les complémentaires sont en perpétuelle augmentation ces dernières années, +6,4 % en 2023 contre 4,3 % en 2022. Pour « freiner » les dépenses de l'Assurance maladie, les pouvoirs publics transfèrent des prises en charge vers les organismes complémentaires, sans concertation avec les acteurs et sans transfert des leviers de gestion du risque.

Éric Chenut, président de la Mutualité Française déclare « *Nous comprenons que les personnes s'interrogent sur cette augmentation mais celle-ci se fait au niveau strictement nécessaire pour pérenniser la protection de tous. Les dépenses de santé augmentent deux à trois fois plus vite que la richesse nationale. Avec le vieillissement de notre population et les avancées scientifiques, et sans refonte structurelle, ces dépenses continueront d'augmenter jusqu'à ce que nous ne puissions plus y faire face.* ».

Agir pour un système plus efficace et plus efficient

Face à un contexte particulièrement difficile, Éric Chenut souhaite que « *nous travaillions tous ensemble, citoyens, Etat, professionnels et mutuelles pour préserver un système de financement accessible, solidaire et équitable* ». Il devient urgent de penser le budget de la protection sociale en France de façon globale et à long terme. Pour y parvenir, l'approche pluriannuelle est la clé, pour agir concrètement au bénéfice des assurés sociaux. Elle permet de donner de la visibilité et de la capacité d'anticipation à tous.

La Mutualité Française propose d'agir très rapidement sur trois leviers :

- Repenser la répartition des financements pour un système de santé résilient.
- Gérer de manière plus rigoureuse les ressources de santé.
- Investir dans une vraie politique de prévention.

Source : communiqué de presse de la Mutualité Française, 18 décembre 2024



La santé mentale un enjeu crucial de la santé publique

Alors que la santé mentale des français continue de se dégrader, en particulier chez les jeunes de 18-24 ans*, pour la première fois, plus de 3000 organisations issues d'horizons divers – psychiatrie, entreprises, usagers, lieux d'accueil, d'accompagnement et de soins, experts et chercheurs - se sont rassemblées pour porter le Collectif Grande Cause Santé Mentale 2025.

En France, une personne sur cinq vit avec un trouble psychique. Pour elles, comme pour leurs proches, à la maladie s'ajoutent des situations d'errance diagnostique, de stigmatisation et de difficultés de prise en charge et de soins. La question de la santé mentale mérite de se pencher sur notre approche globale de la santé, afin de placer la santé mentale sur un pied d'éga-

lité avec la santé physique. **Le besoin d'améliorer les soins en termes de qualité mais aussi et surtout d'accessibilité se fait désormais pressant.**

Malgré l'importance des troubles psychiques, la santé mentale reste un sujet largement sous-estimé. Le tabou autour de cette question étant encore extrêmement présent.

Pourtant, sur ce sujet, l'attente des Français est forte. Huit personnes sur dix estiment que les pouvoirs publics ne sont pas à la hauteur des enjeux. Le chemin reste encore long pour informer, prévenir et déstigmatiser.

Source : communiqué de presse du collectif "Santé mentale Grande Cause nationale 2025" du 1^{er} octobre 2024

* Selon une étude de Santé publique France.

Focus

La contribution de la Mutualité Française

Pour contribuer au débat public en faveur de la santé mentale, la Mutualité Française formule 10 propositions construites en déclinaison des trois axes de sa contribution au Ségur de la santé.

Axe 1 : Développer une culture de la santé mentale

- Développer des actions de sensibilisation et de communication à destination du grand public.
- Organiser un dépistage précoce des troubles psychiques dans le cadre du parcours de soins des enfants et adolescents.
- Renforcer les compétences psychosociales.

Axe 2 : Faciliter l'accès aux soins

- Favoriser l'émergence de nouveaux métiers et développer des protocoles de coopérations entre professionnels.
- Organiser une graduation et une coordination des soins.
- Encourager le développement des résidences d'accueil.

- Accompagner et prendre en charge les personnes en situation de grande précarité sociale.

Axe 3 : Améliorer l'accès financier aux soins

- Étudier avec les pouvoirs publics, l'assurance maladie obligatoire et les professionnels, les conditions et modalités de prise en charge pérenne des consultations de psychologues.
- Plafonner le tarif des chambres particulières et reprendre la discussion sur la forfaitisation du reste à charge à l'hôpital.
- Orienter les dépenses d'assurance maladie vers la transformation des modes de prise en charge.

En Occitanie, la Mutualité Française met en œuvre le programme "Premiers Secours en Santé Mentale" depuis 2023. Elle intègre cette thématique à travers de multiples actions de prévention et promotion de la santé.



Des soins dentaires de qualité pour tous

Afin de renforcer l'engagement de la Mutualité Française en faveur d'un accès aux soins de qualité pour tous, Mutualité Française Grand-Sud et la Mutualité Française Tarn-et-Garonne ouvrent deux nouveaux centres dentaires pour répondre à la désertification médicale dentaire.

À Perpignan

Le centre de Perpignan vient compléter l'offre de soins dentaires déjà proposée dans le département, notamment avec le centre dentaire de Clair, inauguré en 2023. Pensé pour répondre aux besoins des habitants, ce centre moderne, équipé de deux fauteuils, offre des soins de haute qualité. Entièrement conçu selon le concept lancé par Mutualité Française Grand Sud en 2022, il répond aux besoins évolutifs des patients et des équipes.

Cette 14^e implantation sur le territoire démontre la volonté de Mutualité Française Grand Sud de proposer des soins de proximité, tout en mettant à disposition des technologies de pointe.

À Valence d'Agen

Le centre dentaire mutualiste de Valence d'Agen a ouvert ses portes le 2 janvier 2025, à la Maison de santé des Deux-Rives. Cette ouverture vient renforcer l'offre de soins et permettra de mieux répondre aux besoins du territoire, notamment face à la pénurie de chirurgiens-dentistes sur l'ouest du département et en particulier sur le bassin Castelsarrasin-Moissac.

Selon l'ordre national des chirurgiens-dentistes, la moyenne française est de 71 chirurgiens-dentistes pour 100 000 habitants. Le Tarn-et-Garonne est donc particulièrement sous doté, puisque l'on dénombre seulement 57 chirurgiens-dentistes pour 100 000 habitants.

Avec ce centre dentaire, la Mutualité Française Tarn-et Garonne complète son offre. Il s'ajoute aux quatre autres cabinets dentaires gérés sur le département :

- deux à Montauban,
- un à Causade
- un à Monclar-de-Quercy.

Les centres dentaires mutualistes proposent des soins de qualité en appliquant les tarifs conventionnés de secteur 1 (pas de dépassement d'honoraires) pour les actes nomenclaturés, et des honoraires maîtrisés pour les autres actes. Les équipes accueillent le public avec professionnalisme pour répondre à tous les besoins de santé.

VYV³ Terres d'Oc investit dans des équipements innovants pour le retour à l'autonomie des patients du CMRF d'Albi

Le Centre Mutualiste de Rééducation Fonctionnelle (CMRF) d'Albi (81) renforce son expertise en rééducation neuro-locomotrice grâce à l'acquisition d'équipements de pointe qui viennent enrichir le panel d'outils de rééducation et de réadaptation.

L'exosquelette permet aux patients avec des troubles neuro-locomoteurs plus ou moins sévères de la marche, y compris ceux présentant une déficience des membres supérieurs ou des troubles cognitifs, de se lever et de marcher les mains libres. Il intervient aussi en rééducation précoce, intensive et individuelle.

Le laboratoire d'analyse de la marche et du mouvement (tapis avec capteurs, caméras et logiciel d'analyse) aide les professionnels à évaluer plus précisément la marche et l'équilibre des patients afin de leur proposer un plan de rééducation personnalisé et efficace. Cette nouvelle technologie s'adresse aux patients atteints de

pathologies neurologiques ou présentant une modification physique, et aux amputés pour une meilleure utilisation de la prothèse.

Financé par le Fond'Action Mieux Vivre en Terres d'Oc, **le mur d'escalade** du CMRF a été acquis pour optimiser la prise en charge des personnes en situation de handicap (avec des séquelles motrices et/ou cognitives). Ce dispositif innovant permet de compléter le panel des outils pour mener au mieux le projet de retour à l'autonomie du patient. La pratique de l'escalade, en sollicitant des efforts moteurs, cognitifs et psychoaffectifs a pour vocation de redonner confiance et de favoriser la réadaptation des patients.

Avec ces innovations, le CMRF d'Albi affirme son engagement à offrir des soins adaptés et personnalisés afin d'accompagner chaque patient vers une rééducation complète et personnalisée et un retour à une plus grande autonomie.



Exosquelette utilisé lors d'une séance de rééducation.

Le CMRF "La Roseraie" de Montfaucon offre une prise en charge toujours plus innovante

Un centre de Rééducation spécialisé

Le Centre Mutualiste de Rééducation Fonctionnelle (CMRF) de Montfaucon (46) propose de l'hospitalisation complète et à temps partiel (HTP). Il dispose de quatre services spécialisés en orthopédie, cardiologie, polyvalent et en neurologie avec pour ce dernier des aménagements spécifiques comme des outils de transferts motorisés, une chambre entièrement domotisée...

Une importante équipe de rééducateurs

L'équipe de rééducateurs accueille les patients sur un plateau technique de 1 800 m² avec entre autres une balnéothérapie, des parcours de marche,

du matériel de thérapie miroir des membres supérieurs et du matériel d'assistance robotisée.

Pour répondre aux besoins spécifiques, l'équipe d'ergothérapie propose une prise en charge individuelle avec différents types de mise en situation comme la préparation de repas en cuisine thérapeutique, des déplacements extérieurs pour effectuer les courses, des visites au domicile pour proposer des adaptations du logement.

Un plateau technique en constante évolution

Régulièrement le plateau technique s'enrichit de matériels et d'outils de ré-

éducation complémentaires innovants pour proposer aux patients une prise en charge toujours plus adaptée. En 2024, on note l'acquisition du matériel suivant :

- isocinétisme (financé dans le cadre du SEGUR de la santé)
- exosquelette (financement dans le compartiment plateau technique spécialisé des dotations ARS)
- thérapie miroir des membres inférieurs (financé par l'ARS dans le cadre de la prise en charge des accidentés de la route).
- simulateur de conduite (financé par l'ARS dans le cadre de la prise en charge des accidentés de la route).



Halte aux douleurs articulaires : un programme spécialement conçu pour les seniors

La Mutualité Française Occitanie lance un programme pour lutter contre les douleurs articulaires chez les seniors. En partenariat avec la CARSAT Midi-Pyrénées et Cap Prévention Seniors, le programme "Halte aux douleurs articulaires !" propose une série de 10 ateliers gratuits visant à prévenir et soulager ces affections courantes.

Un enjeu de santé majeur

Les douleurs articulaires touchent une grande partie de la population française, avec 93% des personnes déclarant en avoir déjà souffert. Ces douleurs peuvent significativement impacter la qualité de vie, soulignant l'importance d'une approche préventive.

Face à ce constat, la Mutualité Française Occitanie a conçu un programme alliant activité physique adaptée et alimentation pour améliorer le quotidien des personnes touchées.

Un programme complet et varié

Les ateliers, animés par des professionnels qualifiés (enseignant en ac-

tivité physique adaptée et diététicienne-nutritionniste), aborderont la santé articulaire dans sa globalité :

- Évaluation de la condition physique
- Exercices de gymnastique douce et de respiration
- Balade santé
- Techniques d'étirement
- Ateliers pratiques de cuisine et conseils nutritionnels

Informations pratiques :

Les ateliers se dérouleront du 13 janvier au 19 mai 2025 dans différentes villes de la région :

- Villefort & Saint-Chély-d'Apcher (48)
- Berriac & Issel (11)

- Vabre (81)
- Saint-Jean-du-Falga (09)
- Saint-Laurent-de-Neste (65)
- Caylus & Lafrançaise (82)
- Rignac (46)
- Lodève & Montagnac (34)
- Remoulins & Bagnols-sur-Cèze (30)
- Port-Vendres & Collioure (66)

L'inscription est gratuite mais obligatoire, et se fait par téléphone au 05 31 48 11 55 (du lundi au vendredi de 9h à 19h).

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site de la **Mutualité Française Occitanie**, rubrique "Événements".

Focus

La Mutualité franchit un pas de plus vers l'inclusion et la prévention pour tous

Afin de réduire les inégalités sociales de santé, la Mutualité Française Occitanie traduit certaines de ses brochures sur la santé du jeune enfant en langues étrangères. Ainsi les brochures « Les enfants face aux écrans », « L'alimentation du jeune enfant » et « Mieux connaître et prendre soin de sa bouche dès le plus jeune âge » sont désormais disponibles en Anglais, Arabe, Espagnol et Ukrainien. Cette initiative vise à rendre la prévention accessible au plus grand nombre.

En proposant des informations de santé dans plusieurs langues et en Facile à Lire, Facile à Comprendre (FALC), la Mutualité favorise l'inclusion et permet à davantage de personnes de comprendre et d'agir pour leur bien-être. Cette démarche s'inscrit dans une approche globale de la santé, reconnaissant que la barrière linguistique peut être un obstacle majeur à l'accès aux soins et à la prévention.

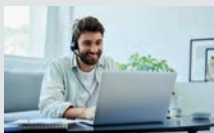
Découvrez les brochures sur le site de la **Mutualité Française Occitanie**, rubrique "Outils et documents".

Mut'Online 2025 : des webinaires pour prendre soin de sa santé au quotidien

Après le succès de l'édition 2024, avec 10 sessions proposées et près de 4000 inscrits, la Mutualité Française Occitanie renouvelle ses "Mut'Online" pour 2025.

Gratuits et ouverts à tous, les "Mut'Online" sont des webinaires axés sur la prévention santé. Programmés de 18h à 19h, ces rendez-vous offrent une opportunité unique d'obtenir des conseils pratiques de professionnels de santé et d'experts dans divers domaines, pour améliorer le bien-être au quotidien. Découvrez dès à présent la programmation 2025 !

Agenda des prochains "Mut'Online"



20 mars
**TÉLÉTRAVAILLER
SANS S'ABÎMER**

Avec Cécile Neuville, psychologue.



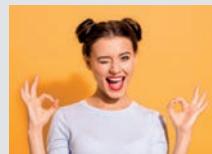
3 juillet
**MIEUX COMPRENDRE
SA PRISE DE SANG**

Avec Régine Bru-Sonnet, infirmière.



29 avril
**ATELIER MORTEL : METTEZ
DE LA VIE DANS VOTRE MORT**

Avec un spécialiste de la Coopérative Funéraire Occitanie.



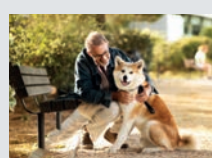
30 septembre
**APPRENDRE LA
COMMUNICATION
BIENVEILLANTE**

Avec Cécile Neuville, psychologue.



20 mai
**MIEUX VIVRE SON POST-
PARTUM**

Avec Cathy Améduri, sage-femme.



16 octobre
**AUGMENTER SES PAS
AU QUOTIDIEN**

Avec Benoît Mirande, enseignant en activité physique adaptée.



10 juin
**PRÉVENIR LES DOULEURS
ARTICULAIRES**

Avec Benoît Mirande, enseignant en activité physique adaptée.



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

Avec Cathy Améduri, sage-femme.



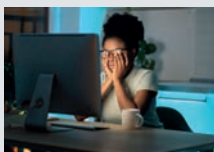
24 juin
**LES CLÉS D'UNE ASSIETTE
ÉCO-RESPONSABLE**

Avec Mallorie Ferrec, diététicienne.



9 décembre
DRY JANUARY : OSEZ LE DÉFI !

Avec la Ligue contre le cancer



1^{er} juillet
**DÉTOX DIGITALE : COMMENT
PROTÉGER SA SANTÉ ?**

Avec Emmanuelle Friscourt, de l'association « Les Chevaliers du web »

Renseignements et inscription sur : occitanie.mutualite.fr/mutonline2025

2025

En 2025,

dessinons l'avenir de la protection sociale
et de la santé au service de tous,
et inspirons les solutions de demain

**La Mutualité Française vous souhaite
une bonne année !**

