

**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**

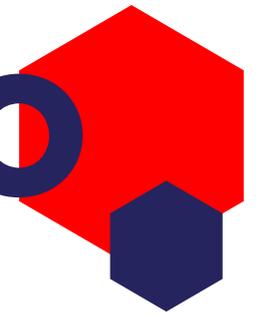
**GUYANE**

*S'engager  
pour une **santé**  
**durable et solidaire !***



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**

GUYANE



*La Mutualité Française de Guyane*, acteur de proximité, accorde une attention toute particulière à la prévention. Si la santé c'est le soin, et les mutuelles y contribuent fortement, la question de prémunir des risques est un acte solidaire qui fait de nous des acteurs différents.

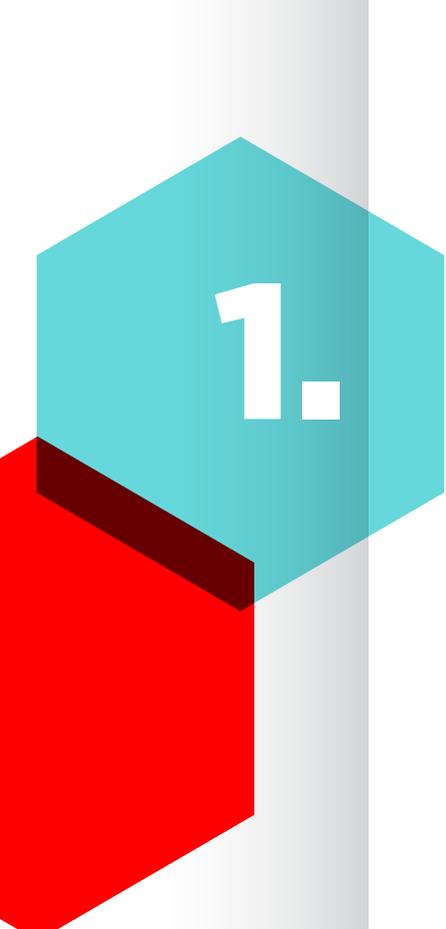
En cette période de COVID19 qui semble reléguer au second plan toutes les autres pathologies qui impactent de manière durable et significative tous les indicateurs de santé sur le territoire de la Guyane, il est essentiel de poursuivre et promouvoir des actions pour l'amélioration de la santé de tous. Donner à chacun les moyens de lutter contre la maladie et les risques, est gage d'une...**bonne santé**.

Notre volonté est de développer une politique de promotion de la santé dans une logique d'accompagnement des adhérents, des mutuelles et du grand public.

Grâce à notre expertise dans différents domaines, nous vous proposons plusieurs types de services que vous pourrez découvrir dans notre catalogue. Il est **vôtre**, et la Mutualité de la Guyane est présente pour vous accompagner et faire ensemble avec nos ressources, nos compétences et notre savoir-faire.

Bonne lecture !

**Yves BHAGOOA,**  
**Président de la Mutualité Française de Guyane**



1.

# ADHÉRENTS MUTUALISTES ET MILIEU PROFESSIONNEL

Pour plus d'informations sur les modalités d'accompagnement, veuillez prendre contact avec la responsable de prévention :

**responsableprevention@mutualite-guyane.fr ou  
par téléphone au 0594 25 95 62**

## ***DES ACTIONS PROMOTION DE LA SANTÉ DU SOCLE COMMUN***

---

**Journées de repérage :**

- ☑ Dépistage Audition
- ☑ Dépistage Vision

*Journée de repérage : Adultes actifs, Retraités - Atelier et/ou  
Dépistage sur inscription - ½ journée*

**Mangez bougez c'est facile, en milieu professionnel :**

C'est la promotion d'une d'activité physique régulière et d'une alimentation équilibrée, avec des bilans et conseils individuels à l'appui.

*Alimentation : Adultes - Ateliers 15 à 30 personnes - 2h à 3h*

## ***DES ACTIONS PROMOTION DE LA SANTÉ DU CATALOGUE NATIONAL***

---

### **Sommeil :**

Les troubles du sommeil et de la vigilance affectent aujourd'hui une large partie des salariés. Un temps d'échanges et d'accompagnement pour vous permettre de mieux comprendre ce qu'est le sommeil et un atelier de relaxation afin d'apporter des clés pour apprendre à se détendre.

*Bien être : Adultes - Ateliers - 12 personnes - 1h*

### **Je me renforce après 60 ans !**

L'avancée en âge est souvent synonyme de perte de masse musculaire qui peut entraîner des chutes et en conséquence des problèmes de santé. A cela peut s'ajouter une alimentation insuffisante ou mal équilibrée venant conforter cette perte de masse musculaire.

Un accompagnement est proposé.

*Activités physiques : Senior, de plus de 60 ans - 8 ateliers de sport  
2 ateliers diététique - 1 atelier clés en main sportive*

### **Ma santé j'y travaille - équilibre vie pro/vie perso :**

L'entreprise peut être un bon moyen pour communiquer auprès des salariés sur des thématiques de santé globale. Les attitudes et comportements individuels ont un impact tant sur la vie personnelle que sur la vie professionnelle. Pour les salariés, les actions prioritaires sont à mener dans le domaine général des conditions de travail, et tout particulièrement sur le stress au travail.

Il est important de sensibiliser les salariés aux environnements favorables qui concourent au bien-être personnel et professionnel au quotidien.

*Salariés - Atelier 15/ 20 personnes  
Sur inscription - 2h*



# **DES ACTIONS PROMOTION DE LA SANTÉ SPÉCIFIQUES POUR VOS ADHÉRENTS**

---

## **Diabète, faites le test :**

Une personne atteinte de diabète peut vivre de manière sereine sa maladie avec une prise en charge adaptée. Il est important de se faire dépister et d'éviter l'exposition aux facteurs de risques. En partenariat avec une équipe dédiée à la prise en charge du diabète, un temps d'information est proposé, accompagné d'une possibilité de faire un test de glycémie, ainsi qu'une orientation vers un professionnel de santé si nécessaire.

*Maladie chronique : Adultes - Temps d'information et/ou Dépistage 10 à 20 personnes - 2 à 3h*

## **Forum et sensibilisation à l'activité sportive et son environnement :**

Il est important de sensibiliser le public sur les bienfaits d'une activité sportive régulière ainsi que sur son environnement : la consommation d'eau avant/pendant/après la pratique, l'alimentation, les étirements etc.

*Bien être-Activité physique : Adultes - Ateliers ou conférence - ½ journée*

## **Programme PIED :**

Les chutes chez les personnes âgées, sont fréquentes et causent souvent des blessures sérieuses qui peuvent entraîner des conséquences graves à la fois pour les personnes qui les subissent et pour la société.

Le Programme Intégré d'Equilibre Dynamique vise à prévenir des chutes chez les aînés autonomes et soucieux de leur santé (en partenariat avec Sport pour tous).

*Fragilité : Adultes - Programme de 3 mois 2h par semaine*



### **Forum et sensibilisation sur l'alimentation :**

Il est important de sensibiliser le public sur les bienfaits d'une alimentation saine et durable. Afin d'apporter un éclairage au public et de donner des clés pour améliorer ses habitudes au quotidien, des temps d'information et de sensibilisation peuvent être organisés sous différents formats.

*Alimentation : Adultes - Ateliers ou conférences - 2h*

### **Parentalité et nutrition :**

Cet atelier part des représentations des parents afin de travailler avec eux sur la meilleure définition de l'équilibre alimentaire pour leur nourrisson. L'atelier permet de voir différents menus équilibrés pour les grands et les petits, adaptés aux petits budgets et la lecture des étiquettes.

*Parentalité : Parents - atelier 15 parents - 2h*

### **Prévenir des risques psychosociaux en milieu professionnel :**

Un environnement de travail de qualité permet d'améliorer les risques psychosociaux. Cela passe par la qualité des relations interpersonnelles qui est la clé de la réussite et de l'épanouissement de tout un chacun sur son lieu de travail. Une sensibilisation à la communication non violente peut permettre de trouver cet équilibre.

*Bien être : Adultes - Atelier 12 personnes - 2h*

### **Soutien aux aidants « gestes et postures » :**

Nous proposons de participer à des ateliers de soutien aux aidants sous forme de deux séances abordant « les gestes de premiers secours » en cas d'accident et « les gestes et postures » pour éviter le mal de dos.

*Aidants jeunes et adultes - Ateliers 15 personnes - 3h*

### **Faites une pause ! :**

Parents à bout de nerfs, aidants épuisés, actifs stressés, apprendre à prendre soin de soi tout en faisant une pause pour éviter le burn-out. Un atelier d'initiation aux techniques de relaxation est le bienvenu !

*Bien être : Adultes - Ateliers 12 personnes - 2h*

### **Prévention des addictions en milieu professionnel :**

Faire face à un usage quotidien de produits psychoactifs : tabac, alcool, cannabis, qu'il soit occasionnel ou quotidien. Le milieu du travail n'est pas épargné par la consommation de drogues même si les enquêtes statistiques montrent que l'emploi constitue globalement un facteur protecteur par rapport aux addictions. Par l'appui d'associations spécialisées, les participants pourront renforcer leurs connaissances ainsi que leur savoir-faire, et savoir être afin de favoriser le détachement des addictions. Une orientation vers un professionnel est faite si nécessaire.

*Addiction : Adultes - Ateliers/conférence - ½ journée*

### **Qualité de l'air intérieur :**

Les polluants générés par les matériaux de construction, le mobilier, par les activités (ménage, rénovation...) et le comportement des occupants (tabagisme, bougies, parfums...) peuvent être des sources de pollution. Ces différents facteurs peuvent s'accumuler en cas de mauvaise aération et/ou ventilation. Ils peuvent être à l'origine de nombreuses affections allergiques respiratoires.

*Environnement : Adultes - Atelier 15 personnes - 1h30*

### **100% Naturel :**

Pour améliorer votre impact environnemental et pour votre santé, venez participer à un atelier de « fait maison ». Le fabriquer soi-même permet de réduire de façon significative son budget ménage et son empreinte écologique (consommation d'énergie, eau, air, déchets) tout en diminuant les risques pour sa santé et celle de ses enfants.

*Environnement : Adultes - Atelier 5 à 10 personnes - 1h30*

*NB : Le format des actions proposées dans le catalogue peut être adaptable selon les besoins.*

# **DES ACTIONS PROMOTION DE LA SANTÉ POUR LE GRAND PUBLIC**

## **Journée Nationale des Aidants (JNA) :**

La Mutualité Française de Guyane coordonne le collectif La Rencontre des Aidants, dont les membres sont différentes structures du médico-social ou de la promotion de la santé. Un des périmètres d'actions du collectif est la Journée Nationale des Aidants qui a lieu début octobre chaque année.

*Aide aux aidants : tout public - stands, conférences, ateliers - ½ journée*

## **Semaine d'information sur la Santé Mentale (SISM) :**

La Mutualité Française de Guyane participe aux semaines d'information de la Santé Mentale qui ont lieu tous les ans au mois de mars.

*Santé mentale : tout public - ateliers, conférences - ½ journée*

## **Santé des jeunes et étudiants :**

Le projet « Santé à proximité » se veut apporter des actions de prévention pour les jeunes et étudiants au plus près de leur lieu de vie. Nous sommes présents à l'Université de Guyane ainsi qu'à la Mission locale de Cayenne.

*Santé des jeunes : 16-25 ans, étudiants - Ateliers divers - toute l'année*

## **« Remise en forme » :**

Les maladies chroniques comme le diabète, l'obésité sont des maladies de plus en plus répandues sur notre territoire. Et il n'est pas facile de se prendre en main seul. Afin de diminuer les risques, ce programme permet de bénéficier d'un accompagnement et d'une approche globale de la nutrition, de l'activité physique, de la gestion de ses émotions et du maintien de la motivation.

*NB : action possible pour un public spécifiquement mutualiste sur devis  
Maladies chroniques : Adultes - programme de 3 mois - 2h par activité*

### « Santez vous bien » :

Les dimensions biologique, psychologique, sociale et culturelle de la santé n'y sont pas dissociées. Le projet a pour but que chaque individu acquière tout au long de ce programme les compétences et les moyens qui lui permettront de promouvoir sa santé et sa qualité de vie ainsi que celles de ces proches.

Ce programme est complet avec de l'accès à l'activité physique adaptée, un apprentissage nutritionnel et un accompagnement de sophrologie. Il est à destination des personnes diabétiques de type 2 ou de prédiabétiques.

*NB : action possible pour un public spécifiquement mutualiste sur devis  
Diabète : Adultes - Programme de 3 mois - 2h par activité*

### « Classes du goût » :

Ce programme se base sur la découverte de l'alimentation par les cinq sens. Chaque session permet de (re)découvrir les alimentations par le goût mais aussi par le nez, le toucher, l'ouïe et la vue. Ce projet est un support à l'apprentissage de 3 grands fondamentaux :

- ☑ Améliorer la relation de l'enfant à lui-même et aux autres ;
- ☑ Développer chez l'enfant sa capacité à goûter, à verbaliser ses sensations et à choisir ses aliments ;
- ☑ Donner toute la dimension de l'acte de manger : vivre, se réjouir et se réunir.

*Eveil des sens, Alimentation : milieu scolaire - 8 ateliers, sorties pédagogiques, formation - 1 semestre*

### « Hum...Plaisir de manger » :

Ce programme a pour but d'allier la prévention nutritionnelle à la sophrologie.

Ces deux disciplines permettent de poser un autre regard sur l'image corporelle et les comportements alimentaires et ainsi de donner des réponses pratiques pour cultiver le bien-être, pour gérer le stress et les émotions. Nous souhaitons proposer un programme global.

*Bien être, Alimentation : milieu scolaire - ateliers - 1 semestre*

*Toutes nos actions seront adaptées en fonction des protocoles sanitaires mis en place.*

# 2.

## TEMPS DE FORMATION

### **Alimentation en milieu précaire :**

Les populations en situation de précarité sont fréquemment touchées par des difficultés liées à l'accès à la nourriture, à la consommation de produits ultra transformés, aux faibles moyens financiers etc. Comment aborder ces phénomènes et parler d'équilibre alimentaire quand ce n'est pas une priorité au sein de la famille ? Que mettre en avant ?

Cette formation-action est destinée aux salariés et bénévoles qui sont amenés à intervenir auprès d'un public précaire et/ou impliqués dans des actions liées à l'alimentation.

*Alimentation : Adultes, salariés et/ou bénévoles - Formation et accompagnement - 1/2 journée et accompagnement*

### **Formation en éducation thérapeutique du patient :**

Pour plus d'informations contacter la responsable de prévention.

### **Formation pour les élus mutualistes :**

Pour plus d'informations contacter la responsable de prévention.



# 3.

## LE CENTRE DE RESSOURCES

**Au niveau national, à destination des Mutuelles :**

Le Centre de Ressources de la Fédération Nationale de la Mutualité Française recense différents outils de prévention et des programmes généralisés qui peuvent être utilisés par les mutuelles elles-mêmes. Pour y accéder rendez-vous sur Mutweb avec vos identifiants.

**Au niveau régional, à destination des Mutuelles et du milieu professionnel :**

Votre Union Régionale est, elle aussi, centre de ressources. Elle met en prêt des outils de prévention (exceptionnellement en location) et peut fournir des affiches, dépliants etc. Sur sollicitation d'une mutuelle, l'UR peut être amenée à créer un outil adapté à son besoin.



### Les expositions :

- ✓ Longue vie à la vue (enrouleurs)
- ✓ Rester à l'écoute de ses oreilles (enrouleurs)
- ✓ Prenons soin de ceux qui nous aident (enrouleurs)

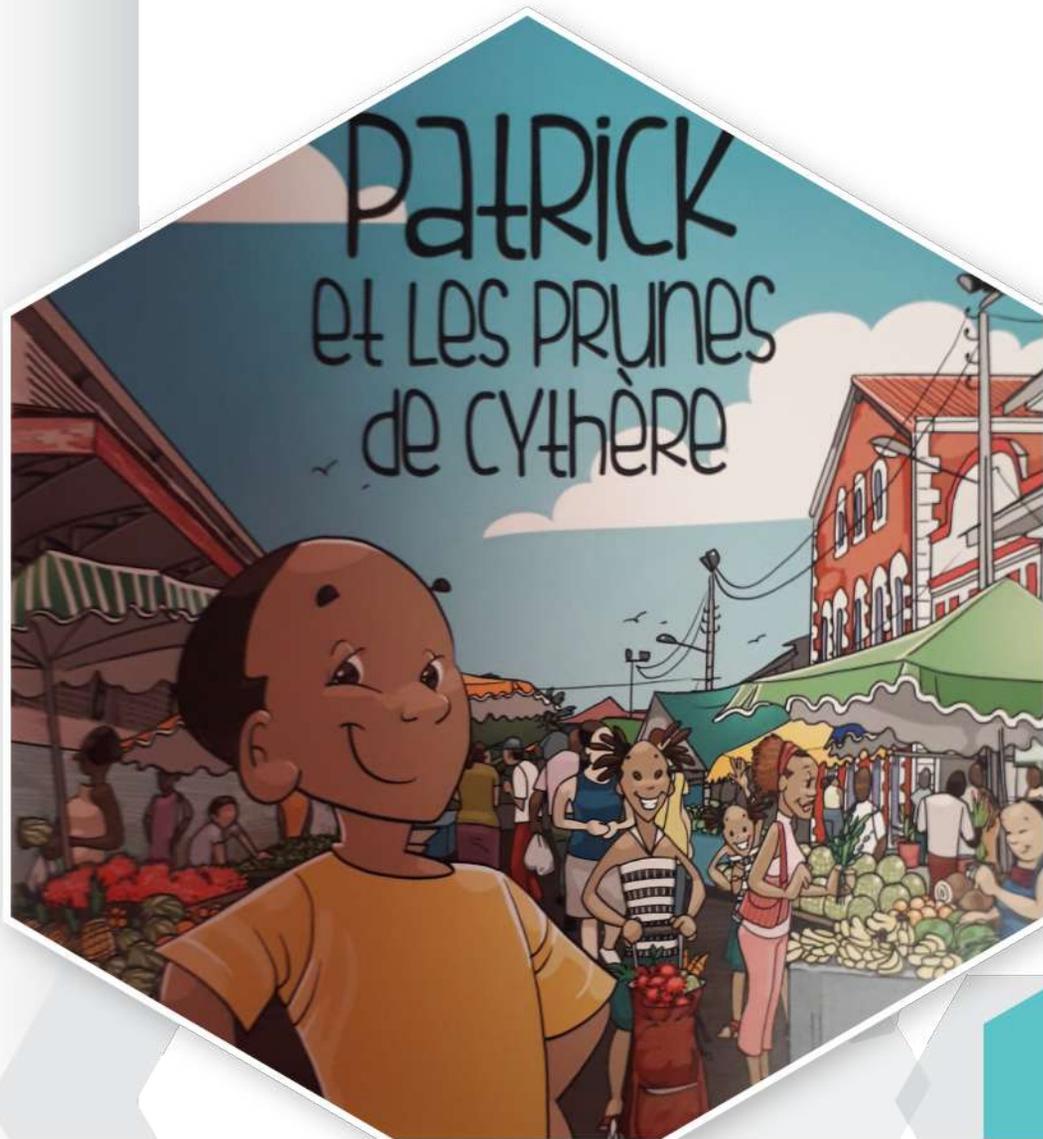
### Les outils d'animation et matériel

- ✓ Je compose... : Photolangage (alimentation, représentations)
- ✓ Formation « Classes du goût » : DVD
- ✓ Recettes « petits budgets » : Livret
- ✓ Patrick et les prunes de Cythère : Livret
- ✓ Maladie d'Alzheimer, comprendre pour aider au quotidien : DVD
- ✓ Les dents de l'oie : Jeu de plateau

### Documentation

Dépliants, affiches et bibliographie sur les thématiques suivantes : alimentation, maladies chroniques, dépistages, cancers, grand âge.

Pour en savoir plus, prendre contact avec la responsable de prévention.



# 4.

## VOS INTERLOCUTEURS

**Responsable du pôle prévention et promotion de la santé**

Par mail : [responsableprevention@mutualite-guyane.fr](mailto:responsableprevention@mutualite-guyane.fr)

Par téléphone : 05 94 25 95 62

**Chargée de gestion administrative**

Par mail : [administration@mutualite-guyane.fr](mailto:administration@mutualite-guyane.fr)

Par téléphone : 05 94 25 95 62



[GUYANE.MUTUALITE.FR](http://GUYANE.MUTUALITE.FR)



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**

**GUYANE**