

CATALOGUE DE L'OFFRE PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

pour les mutuelles

➤ ÉDITION 2025



Catalogue de l'offre prévention et promotion de la santé pour les mutuelles

La Mutualité Française développe une politique de prévention et promotion de la santé dans une logique de services conçus pour et avec vous, afin de contribuer au maintien et à l'amélioration de la santé de tous.

Ce document présente l'offre prévention globale proposée par la Mutualité Française pour vous accompagner dans la construction et la mise en œuvre de vos politiques de prévention.

Grâce à son expertise, la Mutualité Française propose des services clés en main ou à la demande pour vous aider à élaborer vos offres :

- Un accompagnement personnalisé pour construire votre plan d'action en prévention.
- Des Rencontres santé dédiées à l'ensemble de vos adhérents. En complément de l'offre nationale des Rencontres santé, chaque Union régionale propose d'autres actions en région, en lien avec des partenaires locaux.
- Des contenus rédactionnels et des supports d'animation clés en main.

SOMMAIRE

1. Une offre globale d'accompagnement 5

- UN ACCOMPAGNEMENT À LA CONSTRUCTION DE L'OFFRE PRÉVENTION DES MUTUELLES
- UNE OFFRE DE CONTENUS ET DE SUPPORTS D'ANIMATION
- DES ACTIONS DE PRÉVENTION, LES RENCONTRES SANTÉ

2. Des Rencontres santé partout et pour tous ! 14

- ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE
- ALIMENTATION
- AUDITION-VISION
- PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE
- SANTÉ BUCCODENTAIRE
- SANTÉ DES AIDANTS
- SANTÉ AU TRAVAIL
- SANTÉ ENVIRONNEMENTALE
- SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

3. Des Rencontres santé en régions 28

4. Pour aller plus loin... 136







1

**UNE OFFRE GLOBALE
D'ACCOMPAGNEMENT**



UNE OFFRE GLOBALE D'ACCOMPAGNEMENT

UN ACCOMPAGNEMENT À LA CONSTRUCTION DE L'OFFRE PRÉVENTION DES MUTUELLES

La Mutualité Française vous aide à élaborer et à mettre en œuvre votre offre prévention pour l'ensemble de vos adhérents (contrats individuels et collectifs), ainsi que les usagers des services de soins et d'accompagnement mutualistes.

Ce service est proposé par les équipes pluridisciplinaires de la Mutualité Française.



Définir votre stratégie de prévention

Acteur de la protection sociale reconnu, vous souhaitez apporter un service à forte valeur ajoutée à vos adhérents grâce à la prévention ?

La Mutualité Française vous accompagne tout au long de votre projet pour construire une offre prévention adaptée à l'ensemble de vos publics (actifs, seniors, jeunes, familles, patients...).

Vous avez besoin d'un conseil ou d'un éclairage d'expert ?

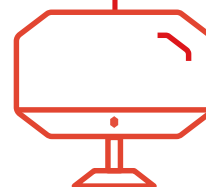
La Mutualité Française est à vos côtés pour :

- **IDENTIFIER LES ENJEUX CONTEXTUELS ET CONCURRENTIELS EN PRÉVENTION, VIA LES POSITIONNEMENTS STRATÉGIQUES DE LA MUTUALITÉ ET SES PARTENARIATS NATIONAUX**

Exemples : 100 % santé, grand âge et autonomie, santé mentale, partenaire Santé publique France, Institut national du cancer (INCa)...

Rendez-vous sur Mutualité & vous pour :

- trouver des outils créés à l'usage de tous et fournis clés en main, inclus dans la cotisation : par exemple, [le panorama des complémentaires santé](#) ou [le livret des partenariats Santé-Social](#).
- [contacter des experts prévention pour un accompagnement personnalisé en renseignant votre demande en ligne.](#)





➤ **DÉCRYPTER LES THÉMATIQUES ET POPULATIONS PRIORITAIRES SELON VOTRE OFFRE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE**

Exemples : études populationnelles, thématiques émergentes...

➤ **FÉDÉRER AUTOUR DE LA PRÉVENTION EN VOUS DONNANT DES CLÉS POUR PROMOUVOIR UNE STRATÉGIE PRÉVENTION AUPRÈS DE VOS INSTANCES POLITIQUES OU DE VOTRE DIRECTION**

Exemples : conférence d'experts, groupe de travail thématiques, échange de bonnes pratiques, support de présentation...



Publics : responsables de service prévention, élus en charge de la prévention au sein des groupements.



Formats : conseils, études, panoramas et benchmarks, notes de positionnement, conférences...



À qui s'adresser ? Les référents Mutuelles des Unions régionales.



Ces services rendus à usage exclusif pour votre mutuelle, ou plusieurs mutuelles d'un même groupement, sont payants sur devis.



NOUVEAU

➔ L'évaluation

Une démarche pour connaître le retour sur investissement de vos actions de prévention :

- Suivre la mobilisation de vos adhérents,
- Connaître les retombées en termes d'image,
- Avoir de la visibilité sur l'intérêt de vos adhérents pour la prévention.

La Mutualité Française vous aide à élaborer votre projet d'évaluation (recueil des besoins, aide à l'élaboration d'un cahier des charges...) et vous apporte des exemples et un retour d'expérience sur les évaluations qu'elle a déjà menées.

Différentes évaluations possibles :

- L'accompagnement au changement de comportement,
- Les programmes d'actions visant à la fois une sensibilisation individuelle et une action sur l'environnement des personnes.

Exemple d'évaluation menée en région : expérimentation du déploiement d'un service de conseillers médicaux en environnement intérieur dans un département. Différents questionnaires de recueil d'informations ont été développés afin de documenter les apports de la démarche et les axes d'amélioration possibles du dispositif (freins et leviers éventuels).



Être en appui de la conception et/ou la mise en œuvre de vos actions de prévention pour un déploiement clé en main par vos équipes

Vous avez votre propre réseau prévention et vous souhaitez mettre en œuvre votre plan d'action ?

La Mutualité Française vous propose des méthodes d'ingénierie de projet pour concevoir des Rencontres santé destinées à vos adhérents et différents publics de vos services de soins et d'accompagnement.

Quel que soit votre besoin, la Mutualité Française se tient à votre disposition pour vous aider à :

➤ **RÉALISER UN DIAGNOSTIC DANS LE CADRE DE VOS CONTRATS COLLECTIFS OU INDIVIDUELS JUSQU'À LA MISE EN PLACE D'UN PLAN D'ACTION.**

Exemples : outil questionnaire qualité de vie et des conditions de travail (QVCT) clé en main qui questionne les habitudes de vie des salariés, leur conciliation vie professionnelle/vie privée...

 **Outil créé à l'usage de tous et fourni clé en main : inclus dans la cotisation.**

➤ **DÉFINIR LES ACTIONS RÉPONDANT AUX BESOINS DE VOS ADHÉRENTS,** que ce soit du contenu ou des Rencontres santé (en présentiel ou en distanciel).

Exemples : objectifs, contenu de l'action, canaux de communication à privilégier, aide à la rédaction de la fiche action ou brief contenu, définition du type d'évaluation...

➤ **ANIMER VOS ACTIONS EN MOBILISANT POUR VOUS DES PARTENAIRES** ou en vous mettant en relation avec les experts de son réseau ou des ressources locales (exemples : conseillère en environnement intérieur, ergothérapeute, psychologue, diététicienne...)

➤ **CONCEVOIR DES OUTILS SUR-MESURE POUR ANIMER VOS ACTIONS :** photolangage, diaporama, jeux, exposition...



Publics : responsables de service prévention, élus en charge de la prévention, professionnels de santé.



Formats : conseil, ingénierie/méthodologie de projet, création d'outils...



À qui s'adresser ? Les référents Mutuelles des Unions régionales.



Ces services rendus à usage exclusif pour votre mutuelle, ou plusieurs mutuelles d'un même groupement, sont payants sur devis.



→ Diagnostic pour une politique de santé au travail

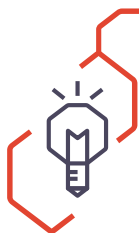
Un outil de prévention qui questionne le bien-être et la qualité de vie au travail, clé en main, adapté au monde de l'entreprise

Le « diagnostic qualité de vie et des conditions de travail » de la Mutualité Française dresse un état des lieux des habitudes de vie des salariés et des dirigeants, ce qui permet de mieux cerner la manière dont ils concilient leur vie privée et leur vie professionnelle. Grâce à ces résultats, votre mutuelle peut mettre en place un plan d'action de prévention personnalisé auprès de ses contrats collectifs.

La Mutualité Française accorde une grande importance à construire cette démarche en concertation avec l'ensemble des acteurs de l'entreprise (DRH, services de santé, CSE, représentants du personnel, salariés...) afin d'améliorer la qualité de vie au travail. Cette dernière est une brique essentielle de la stratégie des entreprises que vous couvrez et s'adapte à chaque organisation et contexte.

Exemple d'évaluation : sensibilisation des acteurs à la qualité de vie et des conditions de travail (QVCT), état des lieux des habitudes de vie et de la conciliation vie privée/vie professionnelle des collaborateurs et préconisations d'un plan d'actions prévention personnalisé.





Former aux enjeux de santé publique et aux principes de la prévention et promotion de la santé

Au fil des années, la Mutualité Française a acquis une véritable expertise et met à disposition un réseau expérimenté pour former vos élus et collaborateurs à la prévention et promotion de la santé.

Vous souhaitez sensibiliser les élus et/ou les équipes de votre mutuelle ?

La Mutualité Française vous propose différents formats selon vos besoins et vous aide à :

- **PROMOUVOIR LA PRÉVENTION DANS LE CADRE DES NÉGOCIATIONS DE VOS CONTRATS COLLECTIFS.** La Mutualité Française propose un programme clé en main ou sur-mesure pour sensibiliser vos commerciaux à la prévention et la promotion de la santé dans le cadre des appels d'offre ou lors de négociations sur les contrats collectifs en prévoyance et/ ou complémentaire santé.

Exemples : sensibilisation de vos commerciaux aux enjeux de la prévention en milieu professionnel.



Publics : collaborateurs marketing et/ou commercial de votre mutuelle.



Formats : 2 h de sensibilisation hors étude de cas pratiques (ce temps pratique est à définir en lien avec votre stratégie) en présentiel ou distanciel.



À qui s'adresser ? Les référents Mutuelles des Unions régionales.

- **FORMER LES PROFESSIONNELS DES STRUCTURES MÉDICO-SOCIALES ET DE LA PETITE ENFANCE AUX ENJEUX DE LA PRÉVENTION,** en lien avec les priorités de santé selon les publics. La Mutualité Française forme vos collaborateurs afin qu'ils intègrent la prévention dans leurs pratiques professionnelles et deviennent des relais de sensibilisation auprès de leur public.

Exemples : formation aux premiers secours en santé mentale, formation aux enjeux de la santé environnementale auprès des structures petite enfance, formation des professionnels des Ehpad aux enjeux de l'hygiène buccodentaire et sur les troubles sensoriels



Publics : salariés des structures mutualistes.



Formats : ½ journée à 2 jours en présentiel ou distanciel.



À qui s'adresser ? Les référents Mutuelles des Unions régionales.



➤ **SENSIBILISER VOS COLLABORATEURS AUX ENJEUX DE LA PRÉVENTION ET LES INFORMER SUR L'ENGAGEMENT MUTUALISTE SUR CES SUJETS.**

La Mutualité Française élabore des modules de formation adaptés à vos objectifs et animés avec des outils interactifs : cas pratiques, temps d'échange interactif, sondages, quiz...

Exemples : la santé environnementale, les principes de la prévention et de la promotion de la santé, les inégalités sociales de santé, le grand âge et l'autonomie...



Publics : collaborateurs de votre mutuelle



Formats : journée en présentiel ou ½ journée ou distanciel.



À qui s'adresser ? Les référents Mutuelles des Unions régionales.



Ces services rendus à usage exclusif pour votre mutuelle, ou plusieurs mutuelles d'un même groupement, sont payants sur devis.



NOON

➔ La formation premiers secours en santé mentale

À l'heure où les enjeux de santé mentale n'ont jamais été aussi présents dans notre société, **trop peu de nos concitoyens savent comment réagir face à une personne présentant un mal être.**

Les premiers secours en santé mentale (PSSM) constituent l'aide apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Ils sont l'équivalent en santé mentale des gestes de premier secours qui eux apportent une aide physique à une personne en difficulté.

Dispensée par un formateur accrédité par PSSM France, la formation apprend comment **fournir un soutien initial aux personnes en difficulté.**



**Premiers Secours
en Santé Mentale
France**

APPRENDRE À AIDER

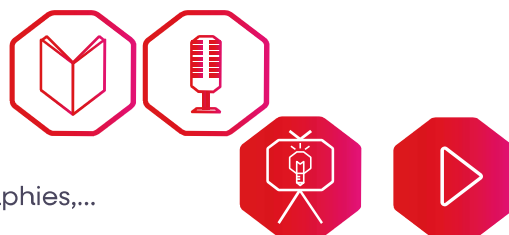


[En savoir plus sur la formation proposée](#)

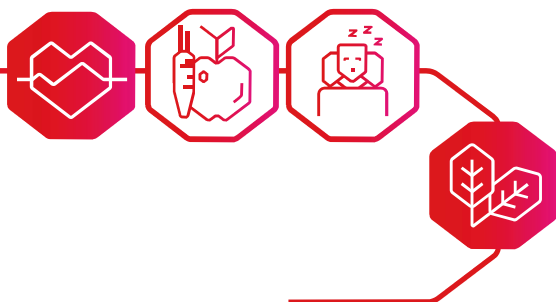
UNE OFFRE DE CONTENUS ET DE SUPPORTS D'ANIMATION

Les Unions régionales de la Mutualité Française mettent à votre disposition des contenus rédactionnels et des supports d'animation en prévention pour enrichir vos actions auprès de vos adhérents.

- **DE NOMBREUX FORMATS,
PRINT ET DIGITAUX, CLÉS EN MAIN :**
livrets, expositions, podcasts, vidéos, infographies,...



- **DE NOMBREUSES THÉMATIQUES PROPOSÉES
POUR TOUS VOS ADHÉRENTS :**
accidents de la vie courante, addictions, alimentation, activité physique et sportive, bien vieillir, maladie et dépistage, parentalité et petite enfance, santé auditive, santé buccodentaire, santé des aidants, santé des femmes, santé environnementale, santé mentale et bien-être, santé visuelle, sommeil, vaccination



Pour découvrir tous les contenus disponibles clés en main,
consultez le fichier régulièrement mis à jour
référencant l'offre pour chaque thématique.



Comment recevoir et utiliser les contenus ou les supports qui vous intéressent ?

Votre demande doit être faite auprès du référent de l'Union régionale qui les propose ; vous trouverez tous les contacts régionaux à la fin du catalogue.

- Les contenus et supports mutualisés sont utilisables selon les conditions définies par chaque Union régionale.
- Si vous souhaitez la réalisation de contenus ou de supports sur mesure pour vos adhérents, votre demande fera l'objet d'une étude chiffrée.



LES RENCONTRES SANTÉ : DES ACTIONS DE PRÉVENTION NATIONALES ET RÉGIONALES POUR VOS ADHÉRENTS

Les 17 Unions régionales de la Mutualité Française mettent en œuvre des actions de prévention de proximité au bénéfice des adhérents mutualistes, en présentiel ou en distanciel.



Présentiel



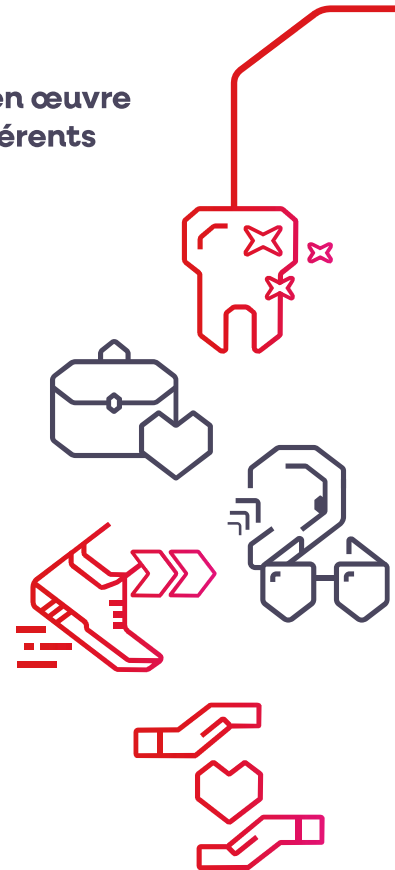
Distanciel

Les actions proposées abordent de nombreux thèmes de santé. Elles sont élaborées avec vous et selon vos besoins.

Deux modalités d'actions :

- **INCLUS DANS LA COTISATION** : si l'action est inscrite dans la programmation annuelle de l'Union régionale et organisée pour l'ensemble des mutuelles, l'invitation est relayable par vos soins auprès de vos adhérents, sans coût supplémentaire.
- **PAYANT** : vous êtes une mutuelle ou plusieurs mutuelles d'un même groupement et vous souhaitez organiser une action pour le compte de vos propres adhérents, ce service sera payant avec établissement d'un devis sur la base de 452 € TTC par jour, hors prestations externes (intervenants extérieurs, location de salle, etc.).

➤ **A qui s'adresser ?** Pour les actions nationales ou régionales, les référents Mutuelles des Unions régionales



Des Rencontres santé disponibles pour tous vos adhérents dans le cadre des contrats individuels ou collectifs.

FOCUS

Vous souhaitez proposer des actions de prévention clés en main à vos adhérents ?

Les experts en région vous accompagnent à chaque étape de votre projet..

LA SANTÉ MENTALE Grande cause nationale 2025

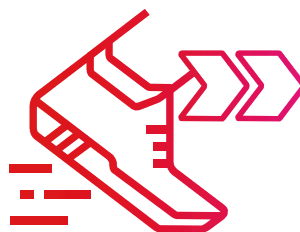
Pour contribuer à cet enjeu de santé publique, de nombreuses Rencontres santé sont proposées en présentiel ou distanciel (ateliers, webinaires...) pour vos adhérents et collaborateurs.



2

**DES RENCONTRES SANTÉ
PARTOUT ET POUR TOUS!**

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



➤ Pour votre cœur, bougez plus !

La sédentarité est un des facteurs majeurs de survenue de pathologies, notamment cardiovasculaires.

Comment sensibiliser les personnes sédentaires et favoriser une activité physique suffisante pour prévenir les maladies cardiovasculaires ?

Au cours de deux séances, un éducateur sportif lève le voile sur les recommandations en termes d'activité physique et conseille les participants souhaitant débiter une activité en toute sécurité. Évaluation de leur niveau, choix d'un sport, définition des objectifs de chacun, autant de thèmes abordés pour encourager chacun à bouger plus au quotidien.



INFORMATIONS

 Actifs en milieu professionnel
Tout public

 Atelier de 15 à 30 personnes
Web-atelier

 2 séances de 1 h à 2 h

➤ Balade santé

Les balades santé conjuguent de nombreux plaisirs : les bienfaits d'une activité de plein air, la convivialité d'un groupe, l'apport de connaissances ou la mise en pratique sur une thématique propre à chaque balade. Ainsi, le focus thématique peut tout aussi bien porter sur l'environnement, l'alimentation, l'activité physique, le Qi Gong, la découverte du patrimoine local et culturel. Le format « balade » est accessible à tous et sans aucune difficulté particulière.



INFORMATIONS

 Retraités autonomes

 Marche en petit groupe

 2 h 30 à 3 h

➤ Seniors équilibre et vous

En France, une personne sur trois de plus de 65 ans fait une chute. Ces chutes sont la principale cause de perte d'autonomie et d'hospitalisation chez les seniors. Assurer l'autonomie des seniors à domicile tout en préservant leur santé est un enjeu majeur pour notre société et la santé publique. Cette action vise à identifier les risques de chute, fournir des informations sur l'aménagement du logement, les aides techniques à la mobilité et les dispositifs d'accompagnement, ainsi que les possibilités offertes par la téléassistance. Enfin, elle encourage la pratique d'activités physiques.



INFORMATIONS

 Retraités autonomes

 Stage pour 15 personnes

 2 jours

➤ P'art à chute

Cette action participe à la prévention des chutes en encourageant les seniors, via une approche culturelle et artistique, à être acteurs de leur santé sensorielle pour préserver leur équilibre. Sont abordés la dénutrition, la sédentarité, l'altération de la vision et de l'audition et en transverse la peur de la chute et les risques du logement en s'appuyant sur les habitudes de vie et l'environnement.

Elle est animée par un chargé de prévention, un intervenant ayant une approche artistique (photographe, musicien, danseur), ainsi qu'un professionnel de santé.



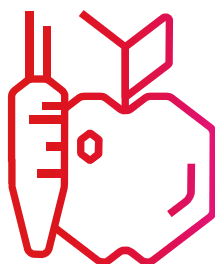
INFORMATIONS

 Retraités autonomes

 Atelier

 4 séances de 2 h 30

ALIMENTATION



➤ Ma santé au menu

Afin d'améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, mais aussi d'augmenter l'activité physique et de diminuer la sédentarité à tous les âges, ce stage de deux jours permet de mêler théorie et pratique, de prendre le temps d'échanger et de conseiller personnellement les participants. Accompagnés par un diététicien et un animateur sportif, ils sont sensibilisés aux recommandations nutritionnelles et les mettent en pratique en confectionnant leur repas ensemble et en s'amusant à composer des menus équilibrés, en n'oubliant pas le plaisir et le budget. De même, après un échange sur l'importance de la marche et de l'activité physique, ils pratiquent une séance d'activité physique d'une heure.



INFORMATIONS

 Tout public

 Atelier de 15 personnes

 2 journées de 7 h

➤ Lecture des étiquettes

Afin d'améliorer la qualité nutritionnelle des achats alimentaires, cet atelier propose une première partie sur les bases de l'équilibre alimentaire, puis des analyses d'emballages et étiquettes de produits du quotidien. Il permet ainsi aux participants de mieux connaître les recommandations nutritionnelles, de mieux comprendre les indications mentionnées sur les étiquettes et les encourage à être acteurs de leur santé en favorisant notamment une cuisine « fait-maison ».

Un focus sur les produits allégés peut être ajouté afin de sensibiliser les participants à l'intérêt de s'interroger également sur ces produits.



INFORMATIONS

 Tout public
Actifs en milieu professionnel

 Atelier ou web-atelier de 12 personnes
Webinaire

 1 h à 2 h



➤ Alimentation du jeune enfant, à la crèche et à la maison

Les habitudes alimentaires évoluent avec l'âge et les changements sont nombreux. En tant que parents, beaucoup de questions se posent : à quel âge introduire de nouveaux aliments ? Comment réussir au mieux la diversification alimentaire ? Quant aux professionnels de la petite enfance, ils sont également directement concernés par ces interrogations dans leur activité professionnelle, mais également dans leur lien avec les parents.

Face à l'augmentation de l'obésité infantile, il devient indispensable que les enfants reçoivent, dès leur plus jeune âge, une bonne éducation alimentaire, étape dans laquelle les parents et les professionnels des structures petite enfance jouent un rôle clé. Cet atelier apporte des connaissances aux parents ou aux professionnels de la petite enfance sur l'alimentation du jeune enfant. Les professionnels peuvent ensuite organiser eux-mêmes des ateliers auprès des enfants et devenir des relais d'information auprès des parents.



INFORMATIONS



**Enfants, parents et futurs parents
Professionnels et futurs professionnels de la petite enfance**



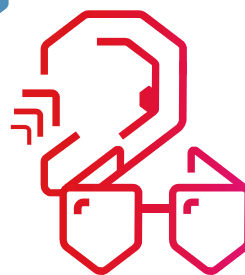
Atelier



2 h à 3 h



AUDITION-VISION






➤ Café de l'audition

Bien que la perte d'audition (presbyacousie) soit un phénomène naturel lié à l'avancée en âge, il existe des solutions pour qu'elle ne devienne pas un handicap au quotidien (repli sur soi, désintérêt pour les activités habituelles...). Nombreux sont les seniors qui se posent des questions sur leur audition, l'appareillage et son financement. Lieux de rencontre conviviaux, les cafés de l'audition ont pour but de sensibiliser les participants et leur permettre d'échanger entre eux et avec l'animateur (chargé de prévention, audioprothésiste, association de malentendants) sur leur problématique. Un test de l'audition peut leur être proposé, avec une orientation si besoin vers un médecin ORL (oto-rhino-laryngologiste).



INFORMATIONS




-  Retraités autonomes
-  Groupe d'échange de 8 à 20 personnes
Webinaire ou Web-atelier
-  1 h 30 à 2 h 30

➤ Restez à l'écoute de ses oreilles !

Les troubles auditifs sont encore souvent négligés et mal interprétés. Pourtant, les pertes auditives peuvent rendre la vie quotidienne et les relations sociales plus difficiles; elles peuvent être sources d'un isolement social et renforcer un déclin cognitif. Cet atelier permet, à l'aide d'une exposition, de mieux comprendre le fonctionnement de ses oreilles, l'évolution de l'audition au fil des âges et comment la préserver. Un test auditif est ensuite réalisé avec un audioprothésiste qui oriente si besoin le participant vers un médecin ORL (oto-rhino-laryngologiste).



INFORMATIONS




-  Tout public
Actifs en milieu professionnel
-  Atelier de 5 à 8 personnes
Test Individuel
-  45 min

➤ Longue vie à la vue

La prévalence des troubles de la vue augmente avec l'âge. La cataracte, la conjonctivite et les yeux secs, par exemple, touchent le plus souvent les seniors. Mal diagnostiqués, ces troubles peuvent entraîner d'autres complications : difficulté à conduire, mobilité réduite, perte d'autonomie, isolement social, impossibilité de profiter de certaines activités (mots croisés, lecture, etc.). Cet atelier vise à encourager les participants, et en particulier les seniors, à préserver leur vue. Des échanges sur la base d'une exposition, puis un test de la vue sont proposés par un opticien qui oriente si besoin le participant vers un ophtalmologiste.



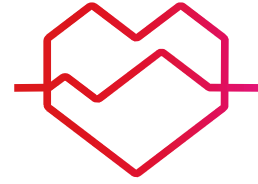
INFORMATIONS

-  Tout public
Actifs en milieu professionnel
-  Atelier de 5 à 8 personnes
Test Individuel
-  45 min



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



› 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, ce parcours prévention comprend une partie informative et de sensibilisation, qui s'appuie sur une exposition sur les risques cardiovasculaires, complétée par des tests individuels de mesure de la glycémie et de la tension effectués par un professionnel de santé. Ces tests simples et rapides incitent les personnes présentes à prendre en main leur santé et à agir sur les facteurs de risques modifiables (alimentation, tabac, sédentarité, etc.). Le professionnel de santé apporte des conseils et oriente, si nécessaire, vers le médecin traitant.



INFORMATIONS



Tout public
Actifs en milieu professionnel



Atelier de 5 à 8 personnes
Test Individuel



45 min

› Cycle cœur de femmes

Les maladies cardiovasculaires (MCV) et les accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont la 1^{ère} et 2^e cause de décès chez la femme, bien avant le cancer du sein. Et pourtant, ces maladies sont souvent méconnues. Des facteurs non « modifiables », comme l'âge ou le sexe, influencent les risques de ces maladies. Ainsi, la femme est plus vulnérable à 3 périodes de sa vie : la contraception, durant la grossesse et à la ménopause. Elle est donc plus exposée aux facteurs de risques que les hommes. Afin d'informer et de prévenir les maladies cardiovasculaires chez la femme, cette action se décline en un cycle de 5 ateliers composés d'une séance de sensibilisation aux risques cardiovasculaires, de 2 séances sur l'alimentation et 2 sur l'activité physique.



INFORMATIONS



Femmes adultes



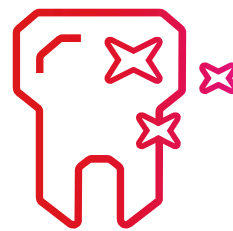
Atelier



5 séances de 2 h



SANTÉ BUCCODENTAIRE



La vie à pleines dents, longtemps

Si elle n'est pas bien prise en compte, la santé buccodentaire des personnes âgées a des répercussions sur leur état général, ainsi que sur leur moral et leur vie sociale. Cette formation sur la prévention buccodentaire des personnes âgées est animée par des professionnels de santé (gériatres, infirmiers, dentistes...) et de la prévention. Elle s'adresse au personnel des établissements d'hébergement pour personnes âgées et des services d'aide à domicile (aide-soignants, infirmiers, auxiliaires de vie, cuisiniers, etc.). Former les professionnels de santé permet de prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène buccale et les conduit à installer une dynamique de suivi de l'hygiène au quotidien (soit la mise en place de deux toilettes buccodentaires), en prolongement des dispositifs de prévention et de soins.



INFORMATIONS



Professionnels et futurs professionnels de santé ou du social

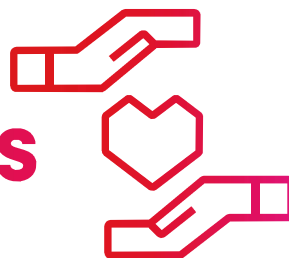


Formation



2 jours

SANTÉ DES AIDANTS



Aidants, votre santé parlons-en !

11 % des Français de plus de 45 ans déclarent aujourd'hui être l'aidant(e) d'au moins une personne en situation de dépendance¹. De nombreuses études ont démontré que l'aidance a un impact sur la santé : 48 % des aidants déclarent avoir une maladie chronique, 29 % se sentent anxieux et stressés et 25 % déclarent ressentir une fatigue physique et morale². Après un temps de sensibilisation aux enjeux de l'aidance, l'action « Aidants, votre santé parlons-en » se poursuit par trois ateliers animés par des professionnels où les proches aidants viennent parler de la santé et partager une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation. Cette action est déployée en collaboration avec l'Association Française des Aidants. Les thèmes abordés sont « Aidant et en forme » pour redécouvrir un bien-être physique, « Aidant et heureux » pour réfléchir ensemble au rôle d'aidant et « Aidant, mais pas seulement... » pour préserver le lien social.



INFORMATIONS



Tout public



Forum et atelier
Webinaire et web-atelier



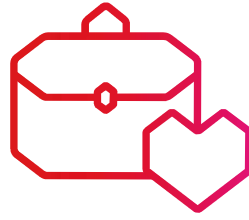
4 séances
de 2 h ou 3 h

¹ - Source : Santé, perte d'autonomie : les impacts du vieillissement de la population (mutualite.fr)

² - Source : Enquête Handicap-Santé aidants (DREES, 2008)



SANTÉ AU TRAVAIL



Parents & ados

à l'ère du numérique

Les écrans sont omniprésents : réseaux sociaux, télévision, ordinateur, jeux vidéo. Leur usage excessif concerne plus particulièrement les jeunes qui seraient 75 % à se connecter dès leur réveil et plus de 60 % à dormir avec leurs smartphones. Cette action sensibilise les parents et les adolescents aux risques liés à un usage excessif et aux conséquences directes sur la santé : troubles du sommeil, fatigue oculaire, baisse des résultats scolaires, absentéisme, isolement, problème de confiance en soi... Elle vise ainsi à favoriser un usage raisonné, notamment par la mise en application de bonnes pratiques.



INFORMATIONS

 Actifs en milieu professionnel

 Webinaire

 1 h 30

Ma santé j'y travaille

« Soufflez, relâchez »

Plusieurs études montrent que les salariés estiment que leur rythme de travail s'est accéléré et certains d'entre eux pensent même ne pas pouvoir travailler à un rythme similaire dans 10 ans. Par ailleurs, d'autres enquêtes révèlent que deux salariés sur dix présentent des troubles du sommeil. Dans ce contexte, la Rencontre santé « Soufflez, relâchez » propose de sensibiliser les salariés aux environnements et aux comportements qui concourent à leur bien-être au quotidien. Entourés de professionnels experts (médecins...), les participants découvrent 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.



INFORMATIONS

 Actifs en milieu professionnel

 Atelier de 15 personnes

 1 h

J'arrête quand je veux

Alcool, tabac, drogues : les addictions sont nombreuses ! À quel moment peut-on parler de comportements addictifs ? Quels sont les effets de ces substances ? Qu'est-ce que le circuit de la récompense ? Quels sont les facteurs qui favorisent une dépendance et comment peut-on s'en défaire ? Il n'est pas simple de décrypter le mécanisme produisant cette dépendance alors que c'est souvent une des clefs permettant d'amorcer un changement.

Cette conférence vise à prévenir les conduites addictives et les comportements à risques, ainsi qu'à connaître les bonnes pratiques et les aides favorisant le détachement des addictions.



INFORMATIONS

 Actifs en milieu professionnel
Parents et futurs parents

 Webinaire

 1 h à 2 h



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

➤ En route pour la retraite

Le passage de l'activité professionnelle à la retraite est un moment important. Moment attendu pour les uns, transition difficile pour les autres, cette étape de la vie est capitale pour chacun. Il est donc important d'accompagner le passage à la retraite afin d'adopter des attitudes favorables à un vieillissement réussi et en bonne santé. Cette Rencontre santé propose trois ateliers autour de la retraite et ses représentations, la découverte d'activités tournées vers soi, et vers les autres. Un chargé de prévention formé ou expérimenté sur la thématique bien vieillir, ainsi que des professionnels spécialisés (psychologue, éducateur sportif, sophrologue, etc.), sont présents pour animer les échanges et répondre aux interrogations des participants.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 15 personnes



1 journée ou 3 ½ journées

➤ Prenons soin de ceux qui aident

Les aidants représentent 11 millions de personnes en France, dont la moitié a une activité professionnelle. L'objectif de cette Rencontre santé est d'informer les aidants sur l'impact de leur rôle sur leur propre santé et les solutions pour la préserver, de permettre le cas échéant aux participants de se reconnaître en tant qu'aidant, et enfin, d'orienter vers les ressources mobilisables sur le territoire répondant à la situation de l'aidant. Lorsque l'action se déroule en milieu professionnel, elle permet également de mieux comprendre le vécu des collègues concernés. Si besoin, un échange individuel avec l'animateur permet d'exposer sa situation particulière et de bénéficier d'une orientation personnalisée.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 5 à 6 personnes



30 min

➤ Sommeil, mon allié santé

Le sommeil participe à notre bien-être, il est indispensable à notre bon équilibre physique et psychique. Le manque de sommeil peut avoir d'importantes conséquences sur la santé, comme une diminution de la capacité de concentration, une fatigue ou somnolence au cours de la journée, la mauvaise humeur ou encore une sensibilité exacerbée. Les actifs, par les contraintes quotidiennes et le rythme soutenu des vies professionnelle, familiale et personnelle, peuvent ainsi connaître des troubles du sommeil. Cette Rencontre santé permet d'informer des bienfaits lui étant associés, de mieux comprendre les mécanismes du sommeil et propose d'améliorer la qualité de son sommeil par la sophrologie.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 7 à 15 personnes
Webinaire suivi d'un web-atelier



3 séances d'1 h à 2 h

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



La famille des 7 perturbateurs endocriniens

Les perturbateurs endocriniens sont des molécules chimiques dont l'action engendre un déséquilibre du système hormonal et qui, à court, moyen ou long terme, a des effets néfastes sur la santé (obésité, infertilité, hyperactivité, diabète, cancer). Cette Rencontre santé met à la disposition des participants un jeu de sept familles, « La famille des sept perturbateurs endocriniens », qui répertorie les sept perturbateurs endocriniens les plus répandus. Ce jeu de cartes est un support d'animation qui permet de révéler la présence de perturbateurs endocriniens partout dans notre quotidien. Accompagnés par un professionnel de la prévention, les participants échangent sur la faisabilité et la facilité de choisir des produits moins dangereux pour leur santé et plus respectueux pour l'environnement.



INFORMATIONS



Tout public



Atelier de
12 personnes
Web-atelier de 8 à
12 personnes



1 h 30

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. Cette maladie connaît une augmentation significative du nombre de nouveaux cas diagnostiqués en France mais nombreux sont encore ceux qui déclarent n'en avoir jamais entendu parler. Pour favoriser la prévention, cette conférence 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, les étapes de la maladie et les traitements proposés.



INFORMATIONS



Tout public



Webinaire



1 h à 1 h 30

Mousti Ko

Cet atelier offre aux participants des conseils pour lutter contre les moustiques, vecteurs de virus comme le Chikungunya et le Zika. Il permet notamment de découvrir des astuces pour prévenir la prolifération des moustiques, y compris les moustiques tigres, de se protéger des piqûres et d'apprendre à fabriquer soi-même un piège à moustiques avec des matériaux recyclés.



INFORMATIONS



Tout public



Atelier de
15 personnes
Web-atelier



2 h

➤ Chez moi, je dis stop aux polluants !

Nous sommes tous exposés à de nombreux agents environnementaux chimiques, physiques et biologiques. Cette exposition aux sources de pollution, même à faible dose sur de longues périodes, a des conséquences sur la santé. Diminuer les risques pour la santé est possible en fournissant des informations fiables et en proposant des solutions alternatives et simples afin que les personnes puissent limiter, notamment par leurs pratiques et choix de consommation, leur exposition aux polluants.

« Chez moi, je dis stop aux polluants » est composé de 2 modules minimum, avec un 1^{er} module commun sur la qualité de l'air intérieur « Un air plus sain dans mon logement », suivi en fonction de vos besoins d'un 2^e ou plusieurs modules suivants :

- « Ma cuisine sans polluants », sur l'alimentation et les contenants,
- « Des produits sains dans ma salle de bain », sur les produits d'hygiène et de cosmétiques,
- « La chambre de bébé : un cocon sans pollution », les polluants dans la chambre de bébé,
- « Les moustiques ne sont pas une fatalité », des conseils et astuces pour se protéger.



INFORMATIONS



Tout public
Jeunes, parents et futurs parents



Conférence ou webinaire et Atelier ou web-atelier



2 à 5 séances d'1 h à 1 h 30

➤ Programme femmes enceintes environnement & santé (FEES)

Les femmes enceintes représentent une population particulièrement sensible et fragile face à la pollution environnementale. En effet, les scientifiques et l'état actuel des recherches s'accordent à dire que la santé de l'enfant à naître se joue beaucoup pendant la grossesse et durant les 1 000 premiers jours de vie. Les polluants environnementaux (notamment les perturbateurs endocriniens) peuvent agir directement sur le développement du fœtus et parfois générer des implications sur les générations futures. Le programme FEES développé en lien avec l'association pour la prévention de la pollution atmosphérique (APPA) forme les professionnels de santé sur le lien existant entre l'environnement et la santé de la femme enceinte (qualité de l'air dans l'habitat, alimentation, cosmétiques) afin qu'ils relaient les informations reçues à leurs patients. Le 2^e volet de ce programme est de sensibiliser les futurs et jeunes parents sur les polluants de l'environnement quotidien (alimentation, qualité de l'air, hygiène et cosmétiques) afin qu'ils identifient les activités à risque, en échangeant autour d'alternatives simples et pratiques.



INFORMATIONS



Professionnels et futurs professionnels de la petite enfance et de la périnatalité
Jeunes et futurs parents



Formation Atelier



3 demi-journées 2 h 30

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



» Prendre soin de soi

L'estime de soi négative est corrélée à l'anxiété, la dépression et l'isolement, tandis qu'une estime de soi positive est corrélée au bien-être subjectif. Ainsi, l'estime de soi est un indicateur de santé psychologique du bien-être des individus de notre société. Pour une bonne santé, prendre soin de soi et de son corps est primordial. Se mettre en valeur nous aide à augmenter l'estime de soi et permet ainsi d'amorcer le prendre soin : choix des vêtements, de la coupe de cheveux, soin de la peau ou de son sourire. Les séances sont animées par une conseillère en image et abordent l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi, la communication non verbale, la colimétrie (mise en valeur du visage et de la silhouette) et se terminent par un bilan personnalisé.



INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier



4 séances de 3 h et
1 séance individuelle
de 10 min

» Parents imparfaits et alors !?

Presse, télévision, Internet, réseaux sociaux : les injonctions à « être un bon parent » sont nombreuses pour les parents d'enfants ou d'adolescents. Soumis à de nombreuses informations, souvent contradictoires, il peut être fréquent pour les parents de douter de leur posture parentale. Et si la première étape était de reprendre confiance en soi en tant que parents pour encourager le développement et l'épanouissement de son enfant ? Cet atelier incite les parents à s'inscrire dans une démarche d'éducation positive et à comprendre en quoi l'apprentissage de la gestion des émotions chez l'enfant est nécessaire pour lui permettre de mieux réagir face aux situations de la vie. Il donne des outils aux parents afin qu'ils s'adressent à leur enfant de manière positive, même en période de conflits.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier



4 séances
de 2 h 30

» Le bonheur à portée de main

Aujourd'hui, selon l'OMS, une personne sur quatre dans le monde est atteinte d'un trouble psychique au cours de sa vie. Ces différents troubles peuvent entraîner des problèmes de sommeil, ainsi que des difficultés à exprimer et à contrôler ses émotions. Loin de promouvoir une vision « individualiste » de la psychologie positive, cet atelier vise à promouvoir la santé mentale des populations en encourageant un développement de l'esprit critique, en s'appuyant sur les données probantes pour permettre à chacun d'être acteur de son adaptation à l'environnement qui l'entoure, acteur de son bien-être et de celui de ses proches.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier
Web-atelier



2 h



» Les couleurs du bien-être

Depuis l'épidémie de Covid, l'état de santé mentale des Français s'est fortement dégradé. 17 % des Français montrent des signes d'un état dépressif, versus 10 % auparavant (Enquête Covi-Prev). Or, la santé mentale est une composante essentielle de notre santé. Une estime de soi positive est corrélée au bien-être subjectif, tandis qu'une estime de soi négative est corrélée à l'anxiété, la dépression et l'isolement. L'action « Les couleurs du bien-être » vient répondre à ce double enjeu. Cet atelier vise à améliorer la santé mentale grâce à la socio-esthétique. Cette approche, introduite dans un 1er temps dans le milieu médical, apparaît de plus en plus dans la prévention. Elle s'adresse aux populations souffrantes et fragilisées par une atteinte à leur intégrité physique, psychique et/ou en détresse sociale pour les aider à reprendre confiance en soi dans une dynamique de bien-être physique et psychique.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Web-Atelier



4 séances de 2 h

» Premiers secours en santé mentale Appréhender et apporter une aide aux personnes en difficulté

À l'heure où les enjeux de santé mentale n'ont jamais été aussi présents dans notre société, trop peu de nos concitoyens savent comment réagir face à une personne présentant un mal être.

Les premiers secours en santé mentale (PSSM) constituent l'aide apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Ils sont l'équivalent en santé mentale des gestes de premier secours qui eux apportent une aide physique à une personne en difficulté.

La formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes en difficulté. Dispensée par un formateur accrédité par PSSM France, elle permet concrètement aux participants de :

- » Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale,
- » Revoir ses représentations concernant la santé mentale,
- » Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mental.



INFORMATIONS



**Actifs en milieu professionnel
Professionnels
et futurs
professionnels de
santé ou du social
Tout public**



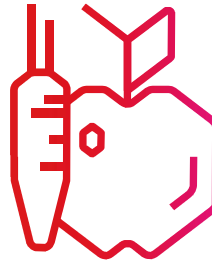
Formation



**14 h sur 2 jours ou
4 demi-journées**



ALIMENTATION



» « Nutrition santé »

Ce programme vise à encourager la réflexion sur l'acte de manger, à (re)découvrir les aliments locaux et à prendre conscience que manger est un plaisir et que cela passe par les 5 sens. Il s'articule autour de la nutrition, la gestion des émotions, l'activité physique et la pratique de la cuisine.

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, découvrir, se réjouir et se réunir

Dans le cadre de la politique de la ville et des contrats locaux de santé, ce programme est actuellement mis en place pour les écoles primaires de Matoury, Cayenne et Macouria.



INFORMATIONS



**Parents
et futurs parents
Enfants**



**Atelier
Atelier en milieu
scolaire**



6 séances d'1 h

» Bien dans son assiette !

Face à la maladie ou au corps qui change, les habitudes alimentaires doivent s'adapter, tout en gardant le plaisir de manger et de cuisiner. Qu'est-ce que je peux manger ? Comment retrouver l'appétit ? Quelle alimentation pour réduire les risques ou les carences ? Ce sont autant de questions qui se posent. Respectueux du vécu de chacun, ces ateliers permettent de réfléchir à l'impact de ses pratiques et de rechercher des alternatives plus saines et simples à mettre en œuvre.

Ces ateliers ont pour objectif de redonner l'envie de cuisiner aux publics, parfois accompagnés de leurs aidants, de découvrir ou retrouver le plaisir de manger. La cuisine réunit. Se faire du bien en mangeant bien, localement, en alliant hygiène alimentaire et gourmandise. Il s'agit également de favoriser le débat et l'échange entre experts et participants, de manière ludique et conviviale.



INFORMATIONS



Tout public



Atelier

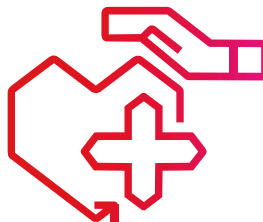


2 h



➤ GUYANE

SANTÉ GLOBALE



➤ Santé à proximité des jeunes

Le programme a pour objectif de proposer des actions de prévention à destination des jeunes, dans un cadre qui leur est familier. Des conseils leur sont proposés en matière d'alimentation, gestion du stress, santé visuelle et sommeil (respiration, méditation qui ont un effet positif sur la concentration...). L'enjeu étant de les sensibiliser au maintien de leur santé afin que cela soit un levier dans leur projet de vie.



INFORMATIONS



Jeunes
Étudiants

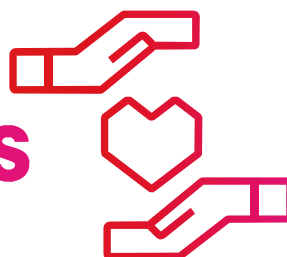


Atelier



3 séances de 2 h

SANTÉ DES AIDANTS



➤ Journée nationale des aidants

La Mutualité Française de Guyane coordonne le collectif La Rencontre des Aidants, dont les membres sont issus de différentes structures du médico-social ou de promotion de la santé. Un des périmètres d'actions du collectif est la Journée nationale des aidants qui a lieu chaque année, début octobre. L'intérêt de cette manifestation est de sensibiliser à la reconnaissance des aidants et de promouvoir les dispositifs d'accompagnement existants.



INFORMATIONS



Tout public



Atelier
Stand
Conférence



1/2 journée



➤ GUYANE

➤ Aidant, prenez soin de vous

Être proche aidant est une relation unique à l'autre. Cependant, dans l'accompagnement d'un proche, le souci de l'autre peut être si important que l'on peut avoir tendance à s'oublier.

Des difficultés peuvent apparaître : charge mentale, épuisement, sentiment de solitude...

En lien avec les acteurs de proximité, il s'agit de proposer des temps d'échange entre les aidants et en présence d'experts pour explorer des solutions aux contraintes quotidiennes.



INFORMATIONS

 Tout public

 Atelier
Webinaire

 2 h

➤ Paroles d'aidant(e)s Des mots à la création

Ces ateliers sont destinés à des personnes ressources qui accompagnent et qui soutiennent régulièrement des personnes dépendantes en raison du handicap, de la maladie ou de l'âge. Il s'agit d'offrir un espace d'expression aux aidants par la communication verbale et non verbale afin de mettre en lumière leur parcours et les valoriser. Il s'agit également d'un temps de pause pour prendre du recul sur un quotidien contraint. Ces tranches de vie exprimées seront retranscrites pour imaginer une création artistique : peinture, chant et danse.



INFORMATIONS

 Tout public

 Atelier

 2 h

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



➤ Osez bouger !

L'âge avançant, nombreux sont les seniors qui se sentent de plus en plus vulnérables face à leur environnement. Or, ce n'est plus à démontrer, l'activité physique adaptée a de nombreux bienfaits sur la stimulation, la confiance en soi, l'équilibre et la préservation de la mémoire.

Associant la pratique de la marche, de la gymnastique mémoire à d'autres disciplines telles que la réflexologie, la sophrologie et la nutrition, ce programme permettra aux participants de renforcer leurs capacités physiques et leur estime d'eux-mêmes. Pluridisciplinaire, il propose aux seniors de se maintenir en forme et de viser à rester autonomes le plus longtemps possible.



INFORMATIONS

 Retraités
autonomes

 Atelier

 3 séances de 2 h



» Surfez protégés !

Avec la multiplication des applications et des réseaux sociaux, utiliser sur Internet n'est pas de tout repos. Mais cela reste un formidable outil, indispensable au quotidien pour les seniors : des achats en ligne aux échanges avec la famille. Avec cet atelier animé par des experts, les participants pourront mieux appréhender l'usage de ces canaux, tout en restant vigilants.



INFORMATIONS



Retraités
autonomes

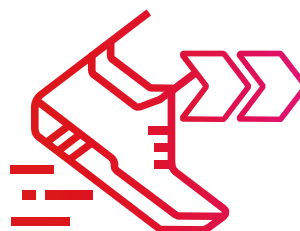


Atelier



1 h 30

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



» Bougez votre santé

Ce programme propose de sensibiliser à la pratique régulière d'activité physique pour lutter contre la sédentarité afin de prévenir les pathologies chroniques ou éviter leurs complications. En favorisant la sociabilisation, il fait également la promotion de la santé mentale, la qualité de vie et le bien-être des individus.

Ce parcours, en partenariat avec la maison sport santé, les associations de patients et les contrats locaux de santé (CLS), propose des ateliers d'information et pratique sur l'activité physique adaptée, l'alimentation et la gestion des émotions.



INFORMATIONS



Tout public



Atelier



3 séances d'1 h 30

» UNION RÉGIONALE GUYANE

Ludmya WEISHAUP

responsableprevention@mutualite-guyane.fr

06 94 96 40 45



Catalogue de l'offre prévention et promotion de la santé pour les mutuelles