



Offre prévention et promotion de la santé **MFNA**

2022



Dans un système de santé encore trop centré sur le curatif,

le mouvement mutualiste se positionne comme un acteur global de santé.

Portant une stratégie de prévention et promotion de la santé, la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine accompagne l'ensemble de la population à acquérir les compétences et les savoirs qui lui permettront de faire des choix éclairés en matière de santé.

Ses interventions sont conçues pour répondre aux priorités de santé publique nationales ainsi qu'aux besoins et attentes des territoires néo-aquitains.

Il nous soutiennent :

- L'Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine
- Les Caisses d'assurance retraite et de la santé au travail de la région
- Les Conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de la région
- Le Conseil Régional Nouvelle-Aquitaine

Ce document présente l'offre prévention de la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine :

- Un accompagnement personnalisé pour concevoir et mettre en oeuvre votre projet de prévention.
- Des rencontres santé thématiques et adaptées à tout type de population.

Grâce à son expertise, la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine vous propose des **services clés en main** ou **à la demande** selon vos besoins.

Sommaire

Une offre globale d'accompagnement	4
<hr/>	
Nos rencontres santé déployées en région	12
<ul style="list-style-type: none">• SANTÉ ENVIRONNEMENTALE• COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES• SANTÉ DES ACTIFS• SANTÉ DES AIDANTS• AUDITION-VISION• NUTRITION• NOS WEBINAIRES CLÉS EN MAIN• DES ACTIONS À LA CARTE	
<hr/>	
Une offre complémentaire à la carte	26
<ul style="list-style-type: none">• ACTIVITÉ PHYSIQUE• ADDICTION• ALIMENTATION• AUDITION VISION• BUCCO DENTAIRE• SANTÉ ENVIRONNEMENTALE• SANTÉ MENTALE• SOMMEIL	



Une offre globale d'accompagnement

UN ACCOMPAGNEMENT À LA CONSTRUCTION DE VOS PROJETS

La Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine vous aide à élaborer et à mettre en œuvre votre offre prévention pour l'ensemble de vos élus, collaborateurs et bénéficiaires.

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

Définir votre stratégie de prévention

Acteurs privés ou publiques, vous souhaitez apporter un service à forte valeur ajoutée à vos élus, collaborateurs et bénéficiaires grâce à la prévention ?

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



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

→ La Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine est à vos côtés pour :

Identifier les enjeux contextuels et concurrentiels en prévention, via les positionnements stratégiques de la Mutualité et de ses partenariats nationaux.

Exemples : 100 % santé, grand âge et autonomie, santé mentale, partenaire Santé publique France, Institut national du cancer (INCa), Association nationale pour l'amélioration des conditions de travail (ANACT)...

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, groupes de travail thématiques, échange de bonnes pratiques, support de présentation...

 **Publics :**
élus, collaborateurs
et bénéficiaires

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

Zoom • L'évaluation

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

- Suivre la mobilisation de vos collaborateurs, élus et bénéficiaires,
- Connaître les retombées en termes d'image,
- Avoir de la visibilité sur l'intérêt de vos collaborateurs, élus et bénéficiaires 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.



Être en appui de la conception et/ou de 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 Nouvelle-Aquitaine vous propose des méthodes d'ingénierie de projet pour concevoir des Rencontres santé destinées à vos élus, collaborateurs et bénéficiaires.

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

Réaliser un diagnostic prévention santé jusqu'à la mise en place d'un plan d'action.

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

Définir les actions répondant aux besoins de vos élus, collaborateurs et bénéficiaires, 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 au sein de la mutuelle.



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



Zoom • 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 prévention santé » de la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine 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 structure peut mettre en place un plan d'action de prévention personnalisé auprès des collaborateurs.

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



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

Au fil des années, la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine 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, collaborateurs et/ou les bénéficiaires de votre structure ?

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

Sensibiliser les élus, collaborateurs et/ou bénéficiaires aux enjeux de la prévention et les informer sur l'engagement « citoyen » sur ces sujets.

La Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine 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 : élus, collaborateurs et bénéficiaires



Formats : journée en présentiel ou ½ journée ou distanciel.

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 Nouvelle-Aquitaine forme tous 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 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.



Formats : journée ou ½ journée en présentiel ou distanciel.



Zoom • La formation Santé environnement

L'objectif est de sensibiliser vos élus et/ou vos collaborateurs à l'influence de l'environnement sur la santé ; les informer sur l'engagement citoyen en la matière et les manières d'agir. Il s'agit de questionner les participants sur les liens entre santé et environnement, présenter l'action publique nationale et régionale, faire le lien entre les maladies chroniques et la santé environnement, zoomer sur les perturbateurs endocriniens et illustrer les moyens d'action au travers d'exemples concrets. En dernier lieu, rappeler les engagements mutualistes et présenter le panorama des actions menées par la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine. Cette formation est animée en présentiel ou en distanciel avec des outils interactifs (diaporama, illustration à travers des cas pratiques, quiz).

UNE OFFRE DE CONTENUS POUR TOUS VOS ÉLUS, COLLABORATEURS ET BÉNÉFICIAIRES

Des vidéos animées

Des applications mobiles

Des recettes

Des tests et quiz animés

Des kits campagne partenaires

Des infographies

Des webinaires

Des affiches

Des roll-ups

Des publications sur les réseaux sociaux

Des save the date

Des articles sur le site web

Des rencontres santé *déployées en région!*

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



CHANGEZ D'AIR

Par le biais d'un concours d'affiches, cette action sensibilise les élèves et la communauté éducative à la santé environnementale. Elle aborde de manière ludique les effets de la qualité de l'air intérieur et des polluants sur la santé et incite chacun à adopter de bons réflexes. Aidés de supports pédagogiques, les élèves et leur enseignant travaillent à la réalisation d'une affiche qui illustre graphiquement le thème "Changez d'air" et leur représentation d'un habitat sain pour la santé. Les premières classes inscrites au concours bénéficient, en bonus, de deux séances animées par un membre du Pôle Promotion Santé ; un temps propice aux échanges, expériences et manipulations.



Élèves de CM1 et CM2



Atelier



3h

LES PARENTS THÈSES PARENTALITÉ ET SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

Les 1 000 premiers jours, la vulnérabilité et la sensibilité des tout-petits aux polluants sont accentuées. Le spectacle théâtral «Les Parents thèses» vise à questionner les choix, à aiguïser la curiosité et à suggérer une réflexion sur les pratiques quotidiennes du public. Il permet de s'interroger sur les habitudes et de dédramatiser les enjeux, à la fois en matière de parentalité et de santé environnementale. Le spectacle peut se poursuivre par un débat avec le public ou un atelier sur la santé environnementale.



Tout public
Parents



Théâtre-débat



2h

MA MAISON MON ENVIRONNEMENT SANTÉ QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

La qualité de l'air est devenue un enjeu majeur en santé environnementale, renforcée par la dernière crise sanitaire. De nombreuses substances (moisissures, virus, poussières, perturbateurs endocriniens...) peuvent altérer notre qualité de vie et notre santé. Nous proposons une intervention qui permet de repérer les sources de pollution qui nous touchent de près et sur lesquelles nous pouvons agir. En atelier ou en conférence, l'intervenant interagit avec les participants et les oriente pour améliorer la qualité de l'air dans les intérieurs.



Tout public



Atelier
Distanciel possible



2h en atelier
1h en distanciel

MA MAISON MON ENVIRONNEMENT SANTÉ

LECTURE D'ÉTIQUETTES

Difficile de se repérer dans toutes les informations, labels, allégations marketing présents sur les emballages. Qu'il s'agisse de produits alimentaires, cosmétiques, produits ménagers, fournitures scolaires, jouets... les produits que nous achetons ne sont pas toujours d'égale qualité et surtout, exempts de substances nocives pour la santé. Lors d'un webinaire ou d'un atelier, un intervenant guide les participants, avec de nombreuses illustrations, pour les aider à faire des choix éclairés.



Tout public



Atelier
Distanciel possible



2h en atelier
1h en distanciel

MA MAISON MON ENVIRONNEMENT SANTÉ

ALIMENTATION ET CONTENANTS ALIMENTAIRES

L'alimentation reste une préoccupation majeure de chacun d'entre nous. Toutefois nos rythmes de vie nous orientent plutôt vers des produits transformés dont la composition pose de plus en plus de questions (colorants, conservateurs, anti-oxydants, additifs...). Et lorsque l'on veut bien faire, il y a encore de nombreuses interrogations : le bio, les circuits courts, les labels, la présence de plastique dans nos contenants alimentaires, etc. La séance, quel que soit son format, délivre conseils et astuces pour s'orienter vers une alimentation plus durable et plus responsable, tout en préservant le plaisir de manger..



Tout public



Atelier
Distanciel possible



2h en atelier
1h en distanciel

MA MAISON MON ENVIRONNEMENT SANTÉ

JOUETS ET CARTABLES

Les enfants sont particulièrement vulnérables face à la pollution environnementale. Nous proposons d'aborder deux thématiques spécifiques qui les concernent : les jouets et les achats de fournitures scolaires. Malgré la réglementation et de nombreuses avancées, ces produits peuvent contenir des substances chimiques qui, même à petite dose, peuvent être dangereuses pour l'enfant. Un intervenant explique et conseille comment consommer et agir pour réduire l'exposition des enfants et ainsi préserver leur santé.



Tout public



Atelier
Distanciel possible



2h en atelier
1h en distanciel

MA MAISON MON ENVIRONNEMENT SANTÉ

HYGIÈNE ET PRODUITS COSMÉTIQUES

Shampooing, gel douche, dentifrice, parfums, vernis pour les ongles... Chaque jour, nous utilisons bon nombre de produits pour nettoyer notre corps ou l'embellir. Or, notre peau et nos muqueuses ne sont pas totalement imperméables. C'est pourquoi, il est nécessaire de prendre quelques précautions. Comment choisir ses produits d'hygiène ? Quels types de soins privilégier ? Analyse des habitudes, décryptage des étiquettes, astuces simples et conseils pratiques, cet atelier aide les participants à faire des choix éclairés pour leur santé.



Tout public



Atelier
Distanciel possible



2h en atelier
1h en distanciel

MA MAISON MON ENVIRONNEMENT SANTÉ

LA CHAMBRE DE BÉBÉ

Dans les premières années de sa vie, bébé passe une très grande partie de son temps dans sa chambre. Or, de nombreux polluants peuvent s'y cacher : peintures, décorations, mobilier, doudous et jouets, produits pour la toilette... Cet atelier aide les futurs et jeunes parents à préparer la chambre de leur enfant et à faire les choix qui permettront de limiter le plus possible les sources de pollution. Un rendez-vous à ne pas manquer pour aider bébé à grandir dans un espace apaisant, calme et, surtout, sain.



Tout public



Atelier
Distanciel possible



2h en atelier
1h en distanciel

MON LOGEMENT MON ENVIRONNEMENT SANTÉ

ACCOMPAGNER DES JEUNES DANS LEUR AUTONOMIE

Les jeunes sont parfois projetés dans une autonomie sans avoir les clés pour tenir un logement. Entre pièges marketing, labels et pictogrammes, il leur faut conjuguer hygiène et gestion de leur petit budget tout en apprenant à se détourner des produits ménagers qui peuvent s'avérer néfastes pour leur santé. En atelier, les jeunes vont pouvoir partager leur expérience, réfléchir à des situations auxquelles ils sont confrontés dans leur quotidien et apprendre à fabriquer des produits ménagers sains pour améliorer la qualité de l'air à l'intérieur de leur logement



16-25 ans suivis par les Missions locales



Atelier de 10 à 15 personnes



2 à 3 h

FORMER DES RELAIS À LA SANTÉ ENVIRONNEMENTALE ACCOMPAGNER DES AMBASSADEURS

De plus en plus d'associations proposent à des jeunes volontaires en service civique, des missions qui concernent le développement durable et la santé environnementale. Ces jeunes vont à la rencontre de la population et l'accompagnent, sous différentes formes, pour faire des choix favorables à la santé et à l'environnement. Ils ont besoin d'être eux-mêmes sensibilisés à la thématique et de faire évoluer leurs compétences pour faire passer des messages de prévention simplement et efficacement, et animer des ateliers. Nous proposons un accompagnement des jeunes, en plusieurs temps, afin de les rendre opérationnels sur le terrain.



16-25 ans suivis par
les Missions locales



Atelier de 10 à 15
personnes



2 à 3 h

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

LE VOYAGE DES TOIMOINOUS* POUR LE PÉRISCOLAIRE

Ce programme vise à développer les capacités personnelles et relationnelles des élèves de 6 à 11 ans, sur les temps d'activités périscolaires ou de loisirs. L'objectif est d'améliorer à long terme le climat scolaire, de favoriser la réussite des élèves et de contribuer à réduire les comportements à risque, notamment à l'adolescence. Ce programme comprend une formation des animateurs destinée à favoriser une posture éducative positive et bienveillante, ainsi que des séances collectives auprès des enfants avec des outils modélisés.



Animateurs
Enfants de
6 à 11 ans



Formation
Ateliers collectifs



2 jours
7 séances
d'1h30

*En partenariat avec l'IREPS

SANTÉ DES ACTIFS



BALL O' TAF : GESTES ET POSTURES

Les conditions de travail sont la première cause des troubles musculo-squelettiques (TMS), la position assise prolongée favorisant leur survenue. Et s'il était possible de faire de l'exercice physique en travaillant ? Pour renforcer les muscles abdominaux et dorsaux, il suffit d'utiliser quotidiennement un ballon de gym (*swiss ball*) à la place d'une chaise de bureau pour réduire les méfaits de la position assise : amélioration de la posture, de la circulation sanguine, de l'équilibre, réduction des douleurs lombaires et diminution de la sédentarité. Lors de cet atelier, l'éducateur sportif présente des conseils sur le choix du ballon, les différentes postures à adopter dans le cadre d'un travail de bureau et des exercices simples et adaptables à tous.



Actifs en milieu
professionnel



Atelier de
6 personnes



30 min

BILAN DE FORME FAIRE LE POINT SUR SA FORME PHYSIQUE

Le seul fait de passer plus de 3 heures assis par jour serait responsable de près de 3,8% des décès en France. Or, les bienfaits de l'activité physique en milieu professionnel sont aujourd'hui démontrés sur des indicateurs de bien-être, de qualité de vie au travail et de productivité : moral des salariés, satisfaction au travail, cohésion entre les équipes, gestion du stress... Alors quoi de mieux qu'un bilan de forme pour faire le point sur la condition physique de vos adhérents et les aider à reprendre une activité physique en douceur ?



Actifs en milieu
professionnel
Tout public



Atelier de 10
personnes



1h

BOUGE TMS INVESTIR DANS LA PRÉVENTION AUPRÈS DES APPRENTIS

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent 87% des maladies professionnelles reconnues et sont les 1^{ères} maladies professionnelles indemnisées. Les prévenir en amont, dès les premiers stages professionnels, représente tout l'enjeu de l'action «Bouge TMS». Votre mutuelle peut proposer ce programme au sein d'une branche ou filière professionnelle. L'objectif est d'aider les jeunes apprentis à prendre conscience de l'impact de leur futur métier sur leur santé. Et bien sûr, de les inciter à adopter quelques bons réflexes pour mieux la préserver.



Apprentis de filières
professionnelles



Atelier en
milieu scolaire



5 séances
d'1h30

DIAGNOSTIC QVT UNE DÉMARCHE QUALITÉ ET DE FIDÉLISATION

Nous vous proposons d'évaluer la qualité de vie au travail de vos collaborateurs. En 90 items, nous dressons un état des lieux de leurs habitudes de vie et de leur conciliation entre vie privée et professionnelle. A partir des résultats, nous vous proposons un plan d'action de prévention personnalisé que vous pourrez ensuite mettre en œuvre en toute autonomie. Cette démarche qualité permet d'impulser une dynamique interne favorable aux enjeux de la qualité de vie au travail (QVT) et ainsi de fidéliser vos équipes.



Actifs en milieu professionnel



Enquête, diagnostic en ligne



Durée à définir

JE SPORT DU BOULOT UNE MARCHÉ D'ORIENTATION LUDIQUE ET INTERACTIVE

Parce que 10 minutes consécutives de marche rapide, trois fois par jour, entretiennent la santé au quotidien, nous vous proposons d'organiser avec vous, une marche d'orientation. Nous pouvons cartographier n'importe quel site (intérieur ou extérieur) et en faire un événement ludique et thématique. Différentes balises sont disséminées sur le parcours. Chaque balise renferme une question santé à laquelle il faut répondre, seul ou en équipe. Le parcours peut s'organiser à la pause de 10h, au déjeuner, en soirée ou en week-end, sur le ou les thèmes de votre choix. En plus de prévenir la santé des collaborateurs, cet outil peut aussi être un atout pour favoriser motivation et cohésion au sein de l'entreprise.



Actifs en milieu professionnel



Marche d'orientation



5 à 30 balises de 10 min

LES JOURNÉES DE LA PRÉVENTION UN OUTIL DE PERFORMANCE ET DE COHÉSION INTERNE

Pour qu'une stratégie RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises) ou QVT (Qualité de Vie au Travail) fonctionne dans une entreprise, il est essentiel d'y associer les salariés. Ils doivent comprendre les enjeux et ce qu'ils ont concrètement à y gagner. Les sensibiliser en amont, c'est s'assurer qu'ils adhèrent au projet et qu'ils y participent plus efficacement. Hygiène et produits d'entretien, santé des aidants, qualité de l'air intérieur, alimentation, mobilités douces, sont autant de thèmes qui peuvent être abordés lors de ces journées. Investir dans un cycle d'ateliers annuel, c'est s'assurer une dynamique interne propice à la performance.



Actifs en milieu professionnel



**Atelier de 15 à 20 personnes
Distanciel possible**



5 séances de 45 min

QUALITÉ POSTURALE ET SANTÉ BIEN SE TENIR POUR GAGNER EN EFFICACITÉ

Sédentarité, bureau mal agencé, disposition des écrans, organisation spatiale contrainte, la posture est souvent source d'inconfort, voire de pathologies. Or, une mauvaise posture nuit autant à la santé de l'actif qu'à l'entreprise (baisse de la compétitivité et productivité). Pour y remédier, une prise de conscience collective et individuelle est essentielle. Une analyse de l'environnement professionnel et du poste de travail permet de trouver des solutions adaptées. Toutes les branches professionnelles sont concernées mais aucune solution universelle n'existe.



Actifs en milieu professionnel



**Atelier (individuel et collectif)
Distanciel possible**



**30 min/groupe
15 min/pers**

EN ROUTE POUR LA RETRAITE

Moment attendu pour les uns, redouté pour les autres, le passage à la retraite est une étape capitale. Il est donc important d'accompagner cette transition 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 du bien-vieillir ainsi que des professionnels spécialisés (psychologue, éducateur sportif, sophrologue, etc.) animent les échanges et répondent aux interrogations des participants.



**Tout public
Actifs en milieu professionnel**



Atelier de 15 personnes



1 journée ou 3 ½ journées

SANTÉ VISUELLE ET AUDITIVE EN MILIEU PROFESSIONNEL UN PACK COMPLET POUR VOS CONTRATS GROUPE

L'environnement sonore et visuel en milieu professionnel peut avoir des effets pathogènes et dévastateurs sur la santé des collaborateurs. A cela s'ajoutent les effets de l'âge qui altèrent les capacités sensorielles. Ces effets entraînent fatigue, trouble de l'attention, risque d'incompréhension qui peuvent impacter la productivité de l'entreprise. Nous vous proposons d'organiser des séances de dépistages visuels et/ou auditifs (non médicaux) : une animation complète, afin de comprendre la santé auditive et visuelle. Un bilan de la séance fait état du nombre de dépistages réalisés et des orientations vers un professionnel de santé. Un élément essentiel pour l'entreprise qui met en place des actions collectives sur la qualité de vie et l'environnement professionnel.



Actifs en milieu professionnel

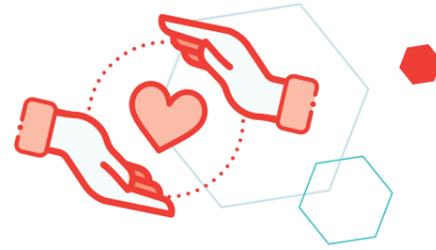


**Atelier (individuel ou collectif)
de 5 à 10 personnes**



30 min/pers

SANTÉ DES AIDANTS



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. Elle permet aux participants, le cas échéant, de se reconnaître en tant qu'aidant, et de les orienter vers les ressources mobilisables sur le territoire répondant à leur situation. 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.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier de
5 à 6 personnes



30 min

AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN

Etre aidant est une expérience qui peut conduire à un épuisement physique et psychologique. L'objectif de cette Rencontre santé est de sensibiliser le grand public aux conséquences possibles de la situation d'aidant sur la santé de ce dernier par le biais d'une représentation théâtrale, d'une table-ronde ou de la projection d'un film suivie d'un débat. La Rencontre santé se poursuit ensuite avec les aidants. Trois ateliers permettent d'aborder avec les participants et des professionnels les risques physiques, psychologiques et sociaux liés à la situation d'aidants, d'échanger des conseils et des astuces.



Tout public
Aidants



Théâtre, ciné,
concert débat..
Ateliers



1/2 journée
3 ateliers de 2h

AUDITION-VISION



LES SENS DES ARTS

UNE EXPÉRIENCE SENSORIELLE ET ARTISTIQUE INNOVANTE

Repérer et prendre en charge le plus tôt possible toute baisse des capacités sensorielles constitue un enjeu majeur en termes de prévention et de maintien de l'autonomie. Accompagnés par des professionnels de la santé et de la prévention ainsi que par des artistes (photographe, musicien, diététicienne), les seniors expérimentent de manière ludique les effets de l'âge sur leur sens lors de trois ateliers : «L'art d'y voir», «L'art d'entendre» et «L'art du goût». Ils sont également informés des solutions et professionnels à leur disposition.



Retraités
autonomes



Ateliers (3)
de 15 personnes



3 séances
de 2h à
2h30

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.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier de
5 à 8 personnes
Test Individuel



45 min

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).



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier de
5 à 8 personnes
Test Individuel



45 min

NUTRITION



MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE EN MILIEU PROFESSIONNEL!

L'activité physique et l'alimentation sont des facteurs déterminants de santé. Cette action propose de tester ses capacités physiques (souplesse, endurance, force et équilibre) sous la supervision d'un animateur sportif, puis d'évaluer son niveau de sédentarité grâce à un quiz. Enfin, les participants peuvent bénéficier de l'accompagnement d'un diététicien pour agir sur leurs comportements alimentaires. Une occasion rêvée de partir sur de bonnes bases pour prendre soin de sa santé.



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 15 personnes



2h

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.



**Tout public
Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de 5 à 8 personnes
Test Individuel**



45 min

BOUGE TES BASKETS

Ce programme est proposé aux établissements scolaires, pour promouvoir l'activité physique des élèves, du CP au CM2. Des ateliers, animés par le Pôle Promotion Santé, sont co-construits avec l'équipe pédagogique en fonction des spécificités de l'établissement et du territoire. L'objectif est de permettre aux enfants de mieux appréhender les bienfaits de l'activité physique et de ses «supers pouvoirs» sur la santé physique et mentale. Des jeux et pauses actives leur apprennent à saisir toutes les occasions pour bouger plus au quotidien, avec plaisir et envie.



Élèves du CP au CM2

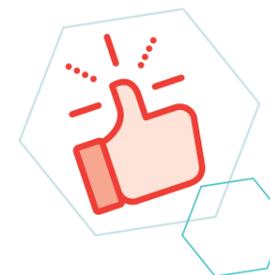


Ateliers



**4 séances
d'1h à 1h30**

NOS WEBINAIRES CLÉS EN MAIN



DES WEBINAIRES D'ACTUALITÉ

À l'heure où le distanciel a pris ses marques, la prévention s'empare de ces nouvelles modalités d'animation à distance. Pour permettre à vos adhérents de s'informer sur des sujets de santé d'actualité, nous vous proposons de créer des conférences ou des ateliers en webinar (un mot valise qui associe web et séminaire). Nous sommes en mesure de construire rapidement des interventions sur nos principales thématiques (santé environnementale, audition/vision, alimentation, activité physique...). Allier prévention et stratégie digitale est un moyen efficace et différenciant dans votre stratégie de communication. Aussi notre catalogue peut s'adapter en fonction de vos demandes et des sujets du moment..



Tout public



Webinaire interactif ou non



Durée à définir

BIEN-ÊTRE

"LE SOMMEIL, MON ENTREPRISE PERSONNELLE"

Soumis aux contraintes du quotidien et à rythme souvent soutenu, les questions sur le sommeil nous tiennent parfois en éveil. Le sommeil est-il le même pour tous ? Quelles habitudes faut-il privilégier en cas de travail posté ? L'alimentation influe-t-elle sur l'endormissement et la qualité du sommeil ? Peut-on faire une activité physique avant de dormir ? La sieste est-elle indispensable ? Et le réveil dans tout ça ? Ce webinar permet d'évoquer toutes les règles d'or et astuces pour des nuits pleinement reposantes.

TÉLÉTRAVAIL

"LE TÉLÉTRAVAIL DANS TOUS SES ÉTATS "

Installer un poste de travail à domicile, dédoubler son activité professionnelle entre le bureau et la maison n'est pas forcément aisé. Et si le télétravail présente de nombreux avantages, il peut aussi représenter un risque pour notre santé, tant physique que psychologique. De l'aménagement de son poste de travail à la diminution de la sédentarité, ce webinar est l'occasion d'échanger sur la santé du télétravailleur de demain et sur les quelques règles et astuces simples pour gagner en efficacité et en bien-être.

SANTÉ DES AIDANTS

"PRENONS SOIN DE CEUX QUI AIDENT"

Près d'un aidant sur deux déclare avoir des problèmes de santé qu'il n'avait pas avant de devenir aidant. Les problèmes les plus fréquemment évoqués sont ceux liés au sommeil, à la douleur physique et à la solitude. Ce webinar programmé lors de la Journée Nationale des Aidants vise à sensibiliser chacun sur le rôle des proches aidants et, en particulier, sur les répercussions possibles sur leur propre santé. Le webinar aborde les trois dimensions de la santé : physique, psychique, sociale.

ALIMENTATION

"ASSIETTE VITAMINÉE, HIVER EN PLEINE SANTÉ"

À l'approche de l'hiver, nous sommes nombreux à penser fêtes, raclettes ou, encore, galettes. Mais cette saison rime aussi avec fatigue, mauvaise humeur et docteur ! Entre la circulation des virus qui peut mettre notre système immunitaire à rude épreuve et la baisse de la luminosité qui peut favoriser le sentiment de mal-être, ce webinaire est l'occasion d'évoquer les répercussions de l'hiver sur notre corps et de partager des conseils alimentaires simples pour affronter cette période de l'année en toute sérénité.

MOBILITÉ DOUCE

"MON CHOIX SANTÉ"

C'est la rentrée, le moment idéal pour prendre de nouvelles et bonnes habitudes ! Le vélo, la trottinette, le skate-board ou encore la marche, sont autant d'alternatives possibles aux moyens de transports motorisés. Surtout qu'ils offrent de nombreux avantages : augmentation de l'activité physique, diminution de la pollution, amélioration de la qualité de vie... Opter pour les mobilités douces, c'est la perspective assurée de bénéfices pour sa santé, celle des autres, et pour la planète. Cet atelier est l'occasion d'évoquer nos déplacements au quotidien ainsi que les astuces pour être plus actif, mais aussi pour se déplacer en sécurité et savoir vérifier l'état de son matériel ... !

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

"QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR"

À la maison, au bureau, dans la voiture, dans une salle de sport ou de spectacle..., nous passons 80% de notre temps dans des espaces clos sans vraiment nous préoccuper de la qualité de l'air que nous respirons au quotidien. Cet atelier est l'occasion de s'informer sur les sources de pollution de l'air intérieur : matériaux de construction, de décoration, mobilier, produits d'entretien, humidité, moisissures... Il propose également des conseils pour les bannir ou les limiter et ainsi garder un air sain.

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

"COSMÉTIQUES ET PRODUITS D'HYGIÈNES"

Shampooing, gel douche, dentifrice, parfums, vernis pour les ongles. Chaque jour, nous utilisons bon nombre de produits pour nettoyer notre corps ou l'embellir. Or, notre peau et nos muqueuses ne sont pas totalement imperméables. C'est pourquoi, il est nécessaire de prendre quelques précautions. Comment choisir ses produits d'hygiène ? Quels types de soins privilégier ?

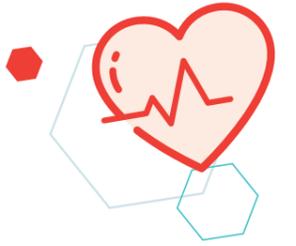
Analyse des habitudes, décryptage des étiquettes, astuces simples et conseils pratiques..., cet atelier aide les participants à faire des choix éclairés pour leur santé.

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

"LA CHAMBRE DE BÉBÉ"

Dans les premières années de sa vie, bébé passe une très grande partie de son temps dans sa chambre. Or, de nombreux polluants peuvent s'y cacher : peintures, décorations, mobilier, doudous et jouets, produits pour la toilette... Cet atelier aide les futurs et jeunes parents à préparer la chambre de leur enfant et à faire les choix qui permettront de limiter le plus possible les sources de pollution. Un rendez-vous à ne pas manquer pour aider bébé à grandir dans un espace apaisant, calme et, surtout, sain.

DES ACTIONS À LA CARTE



DU SUR-MESURE, PAR ÂGE OU PROBLÉMATIQUE DE SANTÉ

Vous avez une problématique de santé spécifique ? Vous souhaitez proposer à vos adhérents une action de prévention différenciée ? Vous souhaitez être force de proposition pour vos publics, vos populations ? Notre équipe pluridisciplinaire peut vous accompagner dans tous vos projets. Diagnostic, clarification des enjeux, conception, mobilisation de partenaires, animation, évaluation... Elle vous apporte appui et conseils méthodologiques tout au long ou à certaines étapes de la démarche, dans le respect du contexte et des pratiques locales. Nos principaux domaines d'expertise : la santé environnementale, le sport-santé, la diététique et la nutrition, la santé visuelle et auditive, le maintien de l'autonomie, la santé au travail, la santé des aidants.



Tout public



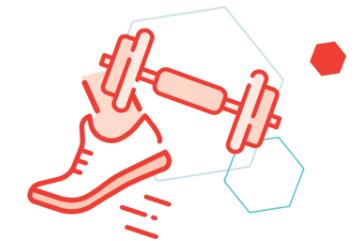
Modalités
d'intervention
à définir



Durée à
définir

Une offre complémentaire à la carte !

ACTIVITÉ PHYSIQUE



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 débuter 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.



PAS D'ÂGE POUR LE SPORT !

Les bienfaits de l'activité physique à tout âge ne sont plus à prouver. Mais quelles activités les seniors peuvent-ils pratiquer sans risque selon leurs capacités ? Les ateliers d'accompagnement à une pratique adaptée proposent, via 12 séances animées par un éducateur sportif, la découverte de différentes disciplines (marche nordique, tennis, tir à l'arc, arts martiaux...), des conseils pratiques, notamment pour réaliser des exercices seuls à la maison entre les séances, et des temps d'échange. Les participants sont ainsi encouragés et accompagnés individuellement, via des évaluations, des tests de coordination et d'équilibre, et des conseils personnalisés.



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. À cela peut s'ajouter une alimentation insuffisante ou mal équilibrée venant conforter cette perte de masse musculaire. Comment les seniors peuvent-ils reprendre une activité physique, se maintenir en forme et rester autonome le plus longtemps possible ? Ce programme de 11 séances, animées par un professeur d'activité physique et une diététicienne, allie une reprise en douceur de l'activité physique et des conseils en alimentation adaptés aux plus de 60 ans. Inscrit dans la durée, il permet d'ancrer la reprise de l'activité et de mieux en mesurer les effets.



DES CONTES ET DES CONTRÉES

La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue au maintien de l'autonomie et du capital santé. Accessible à tous, la marche est une activité d'intensité moyenne qui permet d'entretenir son système cardiovasculaire et de se tonifier en douceur. Cette Rencontre santé en plein air est l'occasion, pour les seniors, de participer à des balades contées au cœur de sites naturels. Ils peuvent ainsi apprécier les bienfaits de la nature et de l'activité physique sur leur santé. Ces balades, encadrées par un conteur professionnel et un spécialiste de la randonnée pédestre, permettent à chacun, en plus de pratiquer une activité physique, de découvrir la richesse du patrimoine local.



Retraités
autonomes



Balade de 3 km
en petit groupe



3H

ADDICTIONS

J'ARRÊTE QUAND JE VEUX

Alcool, tabac, drogues : les addictions sont nombreuses ! A 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.



Actifs en milieu professionnel
Parents
Jeunesse



Webinaire



1h à 2h

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.



Parents
Jeunesse

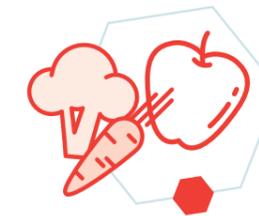


Webinaire



1h30

ALIMENTATION



ÉTUDIANTS : COMBINER REPAS SYMPA ET PETIT BUDGET

Comment manger équilibré quand on est étudiant et qu'on dispose d'un petit budget ? Pour que la précarité croissante des étudiants ne rime pas avec précarité alimentaire, cette conférence contribue à la santé des étudiants en leur apportant les clés et les conseils d'une diététicienne pour s'alimenter à petit prix au quotidien. Elle fournit des astuces simples pour bien manger, équilibré, avec plaisir et peu d'argent, des idées de recettes économiques. Elle partage également des initiatives existantes.



Étudiants



Webinaire



1h

STAGE NUTRITION

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.



Tout public



Atelier de
15 personnes



2 journées
de 7h

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.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Webinaire ou
Atelier de
12 personnes



1h à 2h

CHARLOTTE & PAPILLOTES, FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE

L'alimentation contribue à lutter contre les maladies cardiovasculaires ; c'est un facteur de bien-être et de bonne santé . A l'époque où nous consommons de plus en plus souvent des aliments industriels, savoir décrypter les étiquettes des produits agro-alimentaires devient un geste santé. Alors comment lire ces étiquettes ? Quels produits et contenants privilégier ? Des réponses simples, des gestes qui ne bouleversent pas notre façon de vivre mais permettent de réduire ses expositions aux polluants ; c'est ce que propose ce cycle de conférences qui aide à repérer les produits les plus polluants et propose des alternatives plus saines tout en abordant les habitudes et de l'équilibre alimentaire.



Tout public
Actifs en milieu professionnel



Webinaire



4 séances
d'1h à 1h30

AUDITION-VISION-GOÛT



CAFÉ DE LA VUE

En France, on estime à 2 millions le nombre de personnes touchées par la basse vision, essentiellement des personnes de plus de 50 ans. La qualité de vie de ces dernières s'en trouve résolument influencée, que les difficultés soient d'origine naturelle (vieillesse) ou pathologique. Les cafés de la vue sont des temps d'échange pour aborder, dans un cadre convivial, l'ensemble des pathologies de la vue et les solutions matérielles existantes. Après avoir reçu quelques informations sur les défauts visuels, les pathologies visuelles et les signes d'alerte, les participants peuvent découvrir des aides techniques spécifiques pour la basse vision et obtenir des conseils pratiques pour adapter leur environnement à leur pathologie visuelle.



Retraités
autonomes



Groupe d'échange
de 8 à 20 personnes
Webinaire



1h30 à
2h30

GARDEZ UN Oeil SUR VOTRE VUE

Si les risques visuels sont bien réels, et que tous les âges sont concernés par les problèmes de vue, 4% des Français déclarent pourtant n'avoir jamais fait contrôler leur vue, soit plus de 2,6 millions de personnes. Pour sensibiliser les participants aux risques visuels, un opticien ou un orthoptiste explique le fonctionnement des yeux, les risques auxquels nous sommes tous confrontés et la manière dont préserver sa vision au fil des âges.



Tout public



Webinaire



1h à 1h30

CAFÉ DE L'AUDITION

Bien que la perte d'audition (presbycusie) 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).



Retraités
autonomes



Groupe d'échange
de 8 à 20 personnes
Webinaire



1h30 à
2h30

UNE PAUSE POUR MES OREILLES

Une très large partie de la population française âgée a déjà fait l'expérience d'une gêne auditive, ne serait-ce qu'occasionnellement ; 82 % ont déjà eu des difficultés à comprendre des conversations lorsqu'il y a du bruit. Ce résultat est particulièrement élevé chez les jeunes. Pourtant, 2 Français sur 3 n'ont jamais effectué de bilan complet de leur audition chez un médecin ORL et près de 4/5 chez les moins de 35 ans. Pour sensibiliser sur les risques auditifs, un audioprothésiste explique le fonctionnement des oreilles, les risques et l'évolution de l'audition au fil des âges tout en identifiant les moyens de la préserver.



Tout public
(adultes)



Webinaire



1h à 1h30

BUCCO-DENTAIRE



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.



Professionnels de santé



Formation



2 jours

CROQUEZ LA VIE

Les impacts d'une mauvaise santé buccodentaire sont méconnus et très souvent sous-estimés. Les infections buccodentaires peuvent avoir des répercussions sur l'état de santé général et entraîner des maladies cardiaques, des infections pulmonaires, des rhumatismes, etc. Cette Rencontre santé apporte des clés pour prendre soin de soi et sensibiliser au lien entre santé buccale et santé environnementale. Choix de la brosse à dents, entretien de ses prothèses, soins des gencives, autant de thèmes abordés pour retrouver et garder le sourire !



Retraités
autonomes
Actifs



Groupe de
15 pers. max
Webinaire



45 min à 1h30
En milieu pro : 15 min
sur le temps du midi

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



JE PROTÈGE MON INTÉRIEUR, ET ÇA COMMENCE ICI !

Nous sommes tous exposés à de nombreux agents environnementaux chimiques, physiques et biologiques. Pour permettre à la population de repérer les sources de pollution intérieure et de trouver des alternatives plus saines, plus écologiques et économiques, ce cycle de webinaires propose les trois thématiques suivantes :

- Repérer les polluants de la maison et en limiter l'impact sur notre santé,
- Créer un environnement intérieur sain pour le bébé à naître et les tout-petits,
- Fabriquer ses produits « maison ».



Tout public
Parents
Professionnels
de la petite enfance



Webinaire



3 séances
d'1h

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.



Tout public



Webinaire



1h à 1h30

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.



Tout public

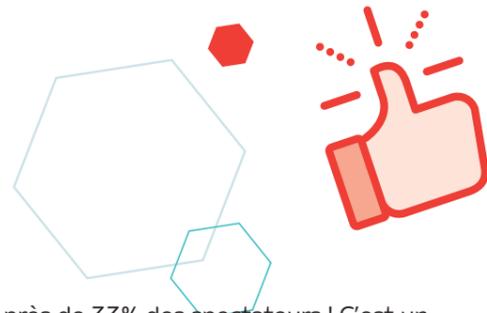


Atelier de 12 personnes
Web-atelier de 8 à 12
personnes



1h30

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



CINÉ SANTÉ BIEN VIEILLIR

Le cinéma est très apprécié des seniors : ils représentent près de 33% des spectateurs ! C'est un espace idéal pour aborder les questions qui sont en lien direct avec le bien-être et la santé. Ce format atypique de Rencontre santé permet, de plus, d'attirer des populations initialement peu sensibilisées à la prévention. Le choix du film et des intervenants dépend de la thématique abordée pendant la Rencontre santé. Après avoir été accueillis et avoir assisté à un discours d'introduction, les participants visionnent le film sélectionné puis participent à un débat animé par l'intervenant. En plus de s'informer et de débattre sur des questions sociétales en lien avec le vieillissement, le ciné santé permet de rompre l'isolement, d'entretenir et de développer du lien social.

Cette action est aussi proposée en théâtre santé avec des comédiens et l'intervention d'un expert qui anime le débat et les échanges sur les différentes thématiques abordées : changements de rythme de vie, la question du lien social, place du futur ou jeune retraité, la question du couple, ainsi que les principaux déterminants de santé favorisant le bien vieillir.



Retraités autonomes



Ciné-débat Webinaire



3h

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.



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 15 personnes



1h

JE SUIS RESTÉ CHEZ MOI

La crise sanitaire a eu un rôle de catalyseur des problèmes de santé mentale en France, mettant en exergue la nécessité de porter une attention spécifique à cette dimension. De même, l'isolement, la baisse d'activité physique, l'augmentation du stress, l'ennui, l'organisation du travail à domicile couplée à la gestion de la vie familiale... sont autant de facteurs qui peuvent avoir un impact sur la santé mentale. A partir d'un mini-film abordant ces différentes problématiques, les participants sont invités à parler sans tabou afin de libérer la parole sur les questions liées à l'isolement, la vie sociale, le stress, les peurs, la dépression... afin de permettre une meilleure connaissance et compréhension de ces difficultés et repérer les ressources existantes sur les territoires.



Tout public



Web-atelier de 12 personnes Webinaire



45 min à 1h15
1h

PRENDRE SOIN DE SOI AUTREMENT

Les médecines alternatives et complémentaires sont des pratiques médicales non conventionnelles, que l'on appelle également médecines « douces », « parallèles », « naturelles » ou « différentes ». Elles ne prétendent pas guérir mais prévenir les maladies en aidant le corps à conserver et à consolider sa résistance naturelle. Aujourd'hui, plus de 400 médecines alternatives et complémentaires sont répertoriées par l'OMS et 40% des Français y auraient recours selon l'ordre des médecins. Cette action amène les participants à mettre en place des rituels au quotidien pour prendre soin de soi en donnant des techniques naturelles d'hygiène de vie via la naturopathie, l'aromathérapie et la réflexologie.



Retraités autonomes



Web-atelier de 6 personnes



4 séances d'1h

SOMMEIL



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.



Actifs en milieu professionnel



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



3 séances d'1h à 2h

DORMIR EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Le sommeil est souvent source de préoccupations avec l'avancée en âge. Il existe une modification naturelle au cours des années et sa rythmicité se modifie. À la fois un « lâcher-prise » physiologique et psychologique, le sommeil est influencé par de nombreux facteurs environnementaux et individuels. Cette Rencontre santé propose aux participants de venir découvrir, ou redécouvrir le fonctionnement du sommeil lors d'une conférence-débat, suivie de différents ateliers pratiques pour favoriser un sommeil de tout repos : initiation à la gestion du stress, découverte de la cohérence cardiaque, découverte du Do-In (auto massage), plantes et sommeil.



Actifs en milieu professionnel



Conférence-débat Ateliers de 20 personnes



3 séances de 2h à 3h

Pour aller *plus loin...*

Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine

Immeuble Le Millenium
12 quai des Queyries
33100 Bordeaux

Vos interlocuteurs

Michel PIONNIER

Responsable du Pôle Promotion Santé
michel.pionnier@n.aquitaine.mutualite.fr
06 30 49 42 79

Antony MOSCA

Responsable Activité Promotion Santé
antony.mosca@n.aquitaine.mutualite.fr
06 37 84 25 52

Pour suivre *notre actualité...*



nouvelle-aquitaine.mutualite.fr



Notre newsletter *Mut'actus*



@MutNaquitaine



Mutualité Française
Nouvelle-Aquitaine



Notre chaîne YOUTUBE

Pour s'inscrire à notre newsletter *Mut'actus* >> Rendez-vous sur la page d'accueil de notre site



Mut'actus

Inscrivez-vous pour recevoir nos
actualités et événements

S'INSCRIRE