

# Les Web'Déj Santé

CALENDRIER 2025



DES WEBINAIRES  
SANTÉ GRATUITS



RÉSERVÉS AUX  
ADHÉRENTS MUTUALISTES



45 MIN  
DE 13H À 13H45



**Votre contact : Magali Chapelle**

Responsable Activité Promotion Santé

06 37 84 79 67

magali.chapelle@n.aquitaine.mutualite.fr

20 JANVIER

## BIEN-ÊTRE

### LA DÉPRESSION HIVERNALE ? FINI POUR MOI !



Les jours qui raccourcissent et le passage à l'heure d'hiver vous mettent un coup au moral ? Constamment fatigué(e), vous n'avez plus envie de sortir ? Organisé à l'occasion du "blue monday", jour considéré comme le plus déprimant de l'année, ce webinaire va vous aider à retrouver la pêche. Quels sont les symptômes et conséquences de la dépression hivernale sur la santé ? Quelles astuces et routines mettre en place pour la contrer ? Vous saurez tout !

18 FÉVRIER

## DROITS DES PATIENTS

### JE M'INFORME ET DÉCIDE !



Quels sont mes droits en matière d'information sur mon état de santé ? Suis-je obligé(e) d'accepter un traitement médical ? Quels sont mes recours si je pense que la qualité des soins que j'ai reçus pose problème ou en cas de litige avec un professionnel de santé ? Parce qu'un patient est avant tout un citoyen, il possède des droits définis par la loi. Pour pouvoir en bénéficier, encore faut-il les connaître. C'est l'objet de ce webinaire animé par Géraldine Goulinet Fité de France Assos Santé.

27 MARS

## SANTÉ DES FEMMES

### COMPRENDRE ET VIVRE AVEC L'ENDOMÉTRIOSE



Qu'est-ce que l'endométriose et quels sont les symptômes ? A-t-elle des incidences sur la fertilité ? Existe-t-il des traitements ? Vers quels professionnels de santé s'orienter ? Maladie complexe, l'endométriose toucherait 10% de la population féminine en âge de procréer. Ce webinaire nous sensibilise et à une maladie souvent mal repérée et dont certaines femmes souffrent sans même le savoir. Il est l'occasion de répondre aux nombreuses questions qu'elle peut susciter.

8 AVRIL

## ALIMENTATION

### LE CASSE-TÊTE DES ÉTIQUETTES



Quelles informations figurent sur l'emballage des produits vendus en supermarché ? Que se cache-t-il derrière les noms barbares de certains ingrédients ? Qu'est-ce que le nutri-score ? Que valent les labels ? Pour manger sainement, il faut d'abord savoir reconnaître les bons produits. Ce webinaire nous apprend à décrypter les étiquettes pour mieux comprendre la composition de ce que nous achetons et ainsi faire les bons choix pour notre santé.

6 MAI



## SANTÉ

### FAIRE BARRAGE AUX MOUSTIQUES TIGRES

Comment reconnaître un moustique tigre ? Quelles maladies peut-il transmettre ? Comment s'en protéger et éviter qu'il ne prolifère ? Originaire d'Asie et particulièrement invasif, le moustique tigre est désormais présent sur 90% de notre territoire. Il s'invite dans nos jardins et nos maisons, perturbant, sans scrupules, nos déjeuners et siestes. Lors de ce webinar, approfondissez vos connaissances sur cet ennemi silencieux et découvrez nos recommandations pour vous en débarrasser.

10 JUIN



## FRAIS DE SANTÉ

### JE PRENDS SOIN DE MOI ET DE MON PORTE-MONNAIE

Vous hésitez à consulter un spécialiste de peur des frais engendrés ? Bien que vous ayez le sentiment de voir ou d'entendre moins bien, vous reportez à plus tard l'achat d'un équipement ? Vous renoncez à souscrire à une complémentaire santé faute de moyens financiers suffisants ? Animé par des professionnels de l'Assurance maladie, ce webinar vous explique les bons réflexes à adopter ainsi que les aides existantes pour prendre soin de votre santé sans mauvaises surprises.

25 SEPTEMBRE



## MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

### TU NE CHUTERAS POINT

Saviez-vous que les chutes des plus de 65 ans entraînent plus de 100 000 hospitalisations et plus de 10 000 décès par an en France ? De fait, avec l'âge, nos sens s'altèrent et le risque de chute augmente. Pour autant, pas question de rester sans bouger dans un fauteuil ! Ce webinar nous explique les effets du vieillissement sur l'équilibre et, surtout, les bons réflexes à adopter, en matière de santé et d'aménagement intérieur, pour éviter l'accident.

14 OCTOBRE



## SANTÉ MENTALE DES JEUNES

### L'ADOLESCENCE DANS TOUS SES ÉTATS

Votre enfant de 15 ans semble avoir perdu sa joie de vivre ? Le niveau de stress d'un de vos élèves vous inquiète ? L'adolescence est une période de transition cruciale. Elle s'accompagne de bouleversements et de questionnements qui peuvent sembler insurmontables quand on a entre 12 et 25 ans. Quels sont les principaux signes d'un adolescent en souffrance ? Quand s'inquiéter ? Comment lui apporter notre aide ? Ce webinar permet d'en savoir un peu plus sur un sujet essentiel.

18 NOVEMBRE



## BIEN-ÊTRE

### SAVOIR FAIRE FACE À SES ÉMOTIONS

Sous le coup de la colère ou de la joie, il vous arrive d'agir trop rapidement et de le regretter ? La peur ou le dégoût vous paralyse ? Les émotions sont des sentiments naturels, parfois difficiles à contrôler. Que ce soit dans la vie professionnelle, familiale ou en société, il est important de savoir les accueillir sans pour autant se laisser déborder. Lors de ce webinar, découvrez le fonctionnement des émotions ainsi que les astuces pour ne pas vous laisser submerger.

9 DÉCEMBRE



## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

### CHEZ MOI, JE DIS STOP AUX POLLUANTS !

Les rayons des supermarchés croulent sous les produits pour détartre, dégraisser, lessiver les sols et entretenir le linge. Alors qu'ils se répandent dans l'air de nos habitations, les produits d'entretien sont-ils sans danger pour notre santé ? Découvrez comment mieux sélectionner vos produits et quels réflexes adopter. Venez aussi vous initier, en direct, à la fabrication d'une lessive plus saine pour la santé et la planète mais, aussi, plus économique pour votre porte-monnaie.