



Catalogue de l'offre prévention et promotion de la santé

le catalogue

2022



Catalogue de l'offre prévention et promotion de la santé

le catalogue

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 vos adhérents.

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

Grâce à son expertise, la Mutualité Française Centre-Val de Loire 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 publics.

Sommaire

Des Rencontres santé **partout et pour tous!**

4

- ACTIVITÉ PHYSIQUE
- ADDICTIONS
- ALIMENTATION
- AUDITION-VISION
- BUCCODENTAIRE
- PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE
- RETRAITE
- SANTÉ DES AIDANTS
- SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE
- SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

Pour aller **plus loin...**

17



Une offre globale *d'accompagnement*

UN ACCOMPAGNEMENT À LA CONSTRUCTION DE L'OFFRE PRÉVENTION

La Mutualité Française Centre-Val de Loire, au travers de son équipe pluridisciplinaire, peut vous apporter une aide dans l'élaboration de votre offre prévention et sa mise en oeuvre..



Appui à la conception et/ou la mise en oeuvre, par vos soins, d'actions prévention :

- Appui et conseil en méthodologie,
- Mobilisation de partenaires, mise en relation avec les experts de notre réseau ou des ressources locales (exemple : conseiller en environnement intérieur, ergothérapeute, psychologue, diététicienne...),
- Mise à disposition de documentation grand public et outils d'animation (exemples : prêt d'outil, flyer...),
- Évaluation et bilan.

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

La Mutualité Française Centre-Val de Loire mettent en œuvre des actions de prévention de proximité au bénéfice de la population.

La présentation de chaque action inclut des pictos pour indiquer la possibilité d'un format en présentiel et/ou en distanciel.

Si vous souhaitez organiser une action pour vos publics, ce service sera payant avec l'établissement d'un devis, hors prestations externes (intervenants extérieurs à la Mutualité Française Centre-Val de Loire, location de salle, déplacement, etc.).



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

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

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

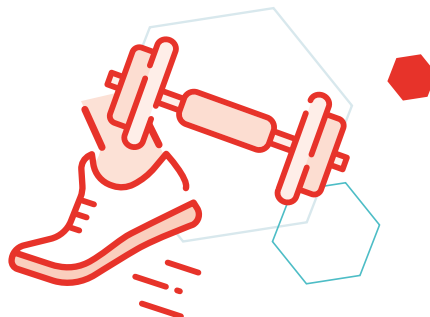
Des Rencontres santé *partout et pour tous !*



Présentiel



Distanciel



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.



Actifs en milieu
professionnel
Tout public



Atelier de 15 à
30 personnes



2 séances
de 1h à 2h

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.



Retraités
autonomes



Atelier de
12 personnes



1 réunion de
présentation +
11 séances d'1h ou 2h

BALL O' TAF : GESTES ET POSTURES



Les conditions de travail sont la première cause des troubles musculosquelettiques (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.

Cette action peut aussi être proposée en format mixte : un webinaire abordant l'activité physique, la sédentarité, les risques... suivi d'un atelier en présentiel sur la bonne utilisation du ballon.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier de
6 personnes**



**30 min
ou 2 séances
d'1h**

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



Atelier ou
Webinaire



1h à 2h

PARENTS & ADOS A 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

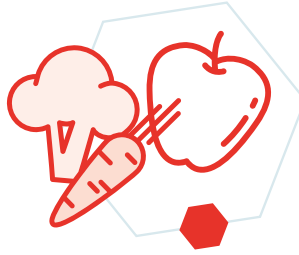


Atelier ou
Webinaire



1h30

ALIMENTATION



MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE!

L'activité physique et l'alimentation sont des facteurs déterminants de santé. Cette action se décline sous la forme d'un parcours en 3 temps de 15 minutes chacun par personne. L'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.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Stand
Rendez-vous
individuel



½ journée ou
1 journée

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



Atelier ou
Webinaire



1h

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.



Actifs en milieu
professionnel

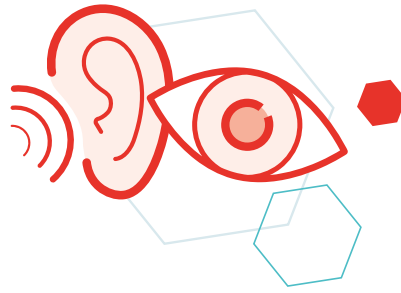


Atelier de 12 personnes
Webinaire



1h à 2h

AUDITION-VISION



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



Stand
Exposition
Test Individuel



1h

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
Actifs en milieu professionnel



Atelier
de 12 personnes
Webinaire



1h à 1h30

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



Stand
Exposition
Test Individuel



1h

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)**



**Atelier
de 12 personnes
Webinaire**



1h à 1h30

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.



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 en milieu professionnel**



**Groupe d'information et
d'échanges de 15 personnes
maximum
Webinaire**



**45 min à 1h30
En milieu professionnel : temps flash de 15 min
sur le temps du midi**

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.



Tout public
Actifs en milieu professionnel



Stand
Test Individuel



1h

RETRAITE



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.



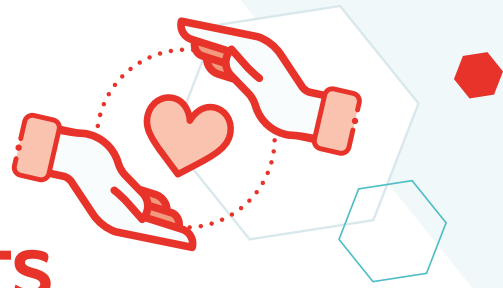
Tout public
Actifs en milieu professionnel



Atelier de
15 personnes



1 journée ou
3 ½ journées



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, 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.



Tout public
Actifs en milieu professionnel

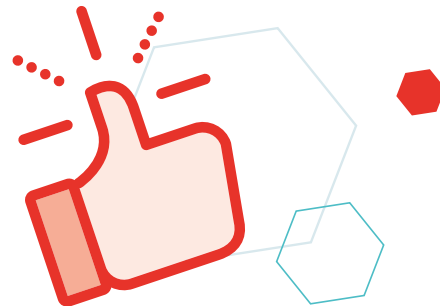


Ciné-débat
Ateliers de répit



1h30 Ciné-débat
1h / atelier

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



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

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



SENSIBILISATION À LA QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR



Afin de susciter la réflexion des participants sur leurs pratiques quotidiennes mais aussi de favoriser l'adoption de gestes favorables au maintien d'une bonne qualité de l'air intérieur, nous vous proposons des ateliers ou conférences sur cette thématique.



Tout public



Atelier
Conférence



1h30 à 2h

SE PROTÉGER DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



Que sont les perturbateurs endocriniens ? Quels sont leurs effets sur la santé ? Comment les identifier dans nos pratiques quotidiennes ? Échanger sur ces enjeux au travers d'un atelier ou d'une web conférence.



Tout public



Atelier
Conférence



1h30 à 2h

Votre contact *en Centre-Val de Loire*

**Vous souhaitez faire le point sur les actions
à mettre en place auprès de vos publics ?**

Il vous suffit de prendre contact dès maintenant avec notre experte.

Émilie Hardy

06 45 29 75 56
emilie.hardy@murec.fr



Pour aller *plus loin...*



Mehdi Madelat

Responsable prévention
et promotion de la santé et qualité

☎ 06 70 49 50 56

✉ mehdi.madelat@murec.fr

Le bien vieillir



Margaux Dablanc

Chargée de mission prévention
et promotion de la santé

☎ 06 75 73 51 30

✉ margaux.dablanc@murec.fr

Mon habitat adapté



Émilie Vandendriessche

Ergothérapeute

☎ 06 32 36 36 54

✉ emilie.vandendriessche@murec.fr



Isalyne Aubry

Ergothérapeute

☎ 06 19 27 58 11

✉ isalyne.aubry@murec.fr

Santé environnement



Murielle Gendron

Conseillère en environnement intérieur

☎ 06 30 97 31 95

✉ murielle.gendron@murec.fr

Mois Sans Tabac



Morgane Belen

Chargée de mission prévention
et promotion de la santé

☎ 06 33 82 60 44

✉ morgane.belen@murec.fr

La santé des aidants



Pauline Fortin

Chargée de mission prévention
et promotion de la santé

☎ 06 70 49 39 06

✉ pauline.fortin@murec.fr

Prestations de services



Émilie Hardy Chargée de mission
prévention et promotion de la santé
Chargée des prestations mutuelles
et partenaires

☎ 06 45 29 75 56

✉ emilie.hardy@murec.fr