



Catalogue de l'offre prévention et promotion de la santé

le catalogue

2023



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

La Mutualité Française Centre-Val de Loire 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 Centre-Val de Loire pour vous accompagner dans la construction et la mise en œuvre de vos politiques de prévention auprès de vos adhérents.

Grâce à notre expertise, nous vous proposons 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.
- Une médiathèque prévention avec mise à disposition de contenus rédactionnels et de supports d'animation.

Sommaire

Une offre globale **d'accompagnement**

4

- UN ACCOMPAGNEMENT À LA CONSTRUCTION DE L'OFFRE PRÉVENTION DES MUTUELLES
- LA MÉDIATHÈQUE PRÉVENTION
- LES RENCONTRES SANTÉ

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

14

- ACTIVITÉ PHYSIQUE
- ADDICTIONS
- ALIMENTATION
- AUDITION-VISION
- BUCCODENTAIRE
- MAINTIEN DE L'AUTONOMIE
- PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE
- RETRAITE
- SANTÉ DES AIDANTS
- SANTÉ ENVIRONNEMENTALE
- SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE
- SOMMEIL

Pour aller **plus loin...**

28



Une offre globale *d'accompagnement*

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

La Mutualité Française Centre-Val de Loire vous aide à élaborer et à mettre en œuvre votre offre prévention pour l'ensemble de vos adhérents (contrats individuels et collectifs).

Ce service est proposé par les équipes pluridisciplinaires de la Mutualité Française, au niveau national et régional.



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 ...).



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), Association nationale pour l'amélioration des conditions de travail (ANACT)...

Des outils créés à l'usage de tous et fournis clé en main : inclus dans la cotisation.

Exemples : panorama des complémentaires, note Haut degré de solidarité, ...



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...

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



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



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



À qui s'adresser ?
Réfèrent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région



Zoom • 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 : « les Journées de repérage sur l'audition, la vision et la glycémie-tension ».

L'objectif est de vérifier si les bénéficiaires ont entamé une démarche de soins après la détection d'une problématique de santé. Cette évaluation est réalisée grâce :

- Au recueil de données personnelles qui permet de réinterroger les participants quelques mois après les tests - en conformité avec la RGPD,
- Et éventuellement le recueil de données de santé (exemple : glycémie), qui permet d'informer la mutuelle des problématiques de santé de ses adhérents.

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.

→ 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 au travail (QVT) 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 au sein de la mutuelle.



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



À qui s'adresser ? Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

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





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 qualité de vie » 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 au travail (QVT), 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 :

Sensibiliser les élus mutualistes 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 : élus dirigeants, directeurs et délégués de votre mutuelle.



Formats : journée en présentiel ou ½ journée ou distanciel.



À qui s'adresser ? Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

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



À qui s'adresser ? Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

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 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 : journée ou ½ journée en présentiel ou distanciel.



À qui s'adresser ? Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

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



Zoom • La formation Santé environnement

L'objectif est de sensibiliser les élus mutualistes à l'influence de l'environnement sur la santé ; les informer sur l'engagement mutualiste 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. Cette formation est animée en présentiel ou en distanciel avec des outils interactifs (diaporama, illustration à travers des cas pratiques, quiz).

LA MÉDIATHÈQUE PRÉVENTION : DES CONTENUS ÉDITORIAUX ET DES SUPPORTS D'ANIMATION À VOTRE DISPOSITION

La Mutualité Française met à votre disposition des contenus rédactionnels et des supports d'animation en prévention pour enrichir vos supports *print* et digitaux destinés à vos adhérents en individuel ou en collectif, majoritairement disponibles en marque blanche ou *co-branding*.



Un outil unique pour simplifier vos recherches



Plus de 900 contenus d'actualité à votre disposition



Déclinés autour de 19 thématiques choisies par vous, en lien avec les priorités de santé publique

Des nouveaux contenus créés tout au long de l'année pour vous permettre d'accompagner vos adhérents sur des problématiques de santé du moment ou en lien avec les journées nationales de santé,

Exemples : santé mentale des jeunes, alimentation et sédentarité liés à la crise sanitaire, télétravail et management...

Une mise à jour régulière des contenus pour tenir compte des évolutions scientifiques, politiques ou réglementaires,

Des contenus dédiés aux profils d'adhérents spécifiques.

Exemples : ultra marins, femmes, managers ...

52 experts contributeurs réunis au sein d'un réseau composé de médecins généralistes et spécialistes, de diététiciens, de sophrologues, de pharmaciens, de psychologues ...





Sous des formats qui répondent à vos attentes

En complément des articles, la Mutualité Française conçoit ou met à disposition des contenus adaptés aux exigences des nouveaux canaux en matière de communication grand public : application *smartphone*, infographie, vidéo, *quiz*, recette...



Nouveautés

- Les kits de communication des campagnes des pouvoirs publics partenaires (Moi(s) sans tabac, Semaine européenne de la vaccination ...),
- Les outils d'animation mis à disposition en prêt par les Unions régionales (exposition risques auditifs, outil pédagogique Ricci Gagnon ...)



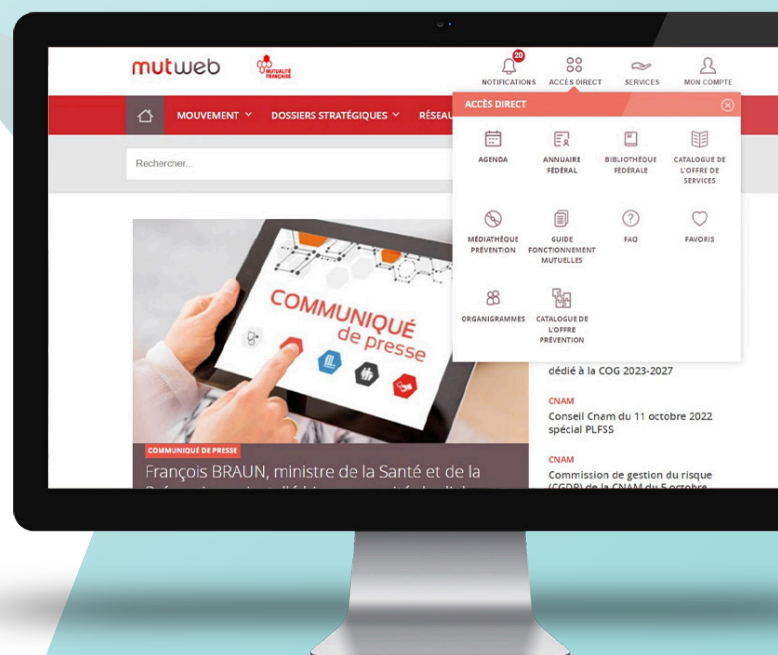
Pour les contenus à la demande, la réponse est déclinée selon deux modalités :

- **La création d'un contenu à usage mutualisé** (ex. article sur l'activité physique en lien avec la crise sanitaire) : inclus dans la cotisation,
- **La création d'un contenu à usage exclusif sur mesure** : payant sur devis.



Comment accéder et utiliser les contenus ?

- **Les contenus sont disponibles clés en main sur l'espace extranet Mutweb :**
<https://www.mutweb.fr/fr/mediatheque-2>
- **Pour plus d'informations ou réalisation de contenus sur mesure**, prenez contact avec votre référent mutuelle FNMF par email à offprevention@mutualite.fr



UNE OFFRE DE CONTENUS POUR TOUS VOS ADHÉRENTS ET TOUS VOS CANAUX

 Des vidéos animées

 Des applications mobiles

 Des recettes

Recette et plus
Fondant patate douce & chocolat

Niveau **Facile à réaliser**

Préparation 15 min
Cuisson 30 min
Repos 1 h

Présence d'allergènes
En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) : **Aucun**
Recette sans gluten et sans œufs

Coût 0,70 € / part
Prévisible en fonction des régions

Temps 45 min de préparation et cuisson

Ingredients 6

- 400 g de patate douce
- 200 g de chocolat noir
- 10 cl d'huile de coco
- 50 g de sucre de canne
- 50 g de maizena
- 1 pincée de sel
- 1 gousse de vanille ou arôme

Recette et plus
Fondant patate douce & chocolat

Préparation
- Rincer, éplucher et couper les patates douces à moitié à la longueur.
- Égoutter et mélanger en purée à l'aide d'un fourche.
- Faire fondre le chocolat avec l'huile de coco au bain-marie.
- Mélanger la purée de patate douce avec le reste des ingrédients.
- Verser la préparation dans un moule graissé et fariné.
- Laisser refroidir 30 minutes à 150°C.
- Laisser refroidir dans le moule.
- Placer une nuit au réfrigérateur.

Alternatives et astuces
- Peut également réaliser différentes tiges de biscuits (au lait, au chocolat, blanc) et les ajouter à la préparation.
- Si la patate douce apparaît déjà du sucre, il est possible d'ajouter des fruits obligatoires (raisin, framboise, framboise, kiwi...), des fruits secs ou en poudre (amandes, noix...), des noix ou en poudre.

Biens-être de cette recette
- Faible en glucides simples qui appartiennent à notre régime alimentaire.
- Absence de gluten et d'œufs dans cette recette permettent aux allergiques de bénéficier de sa fabrication sans avoir à faire passer malgré tout.

Informations diététiques et nutritionnelles
Les données d'informations nutritionnelles par portion (100g) sont les suivantes :
- Énergie : 1000 kJ / 240 kcal
- Lipides : 15 g
- Glucides : 15 g
- Protéines : 2 g
- Fibres : 1 g
- Sucre : 10 g
- Sel : 0,1 g

Autres informations
- Cette recette convient aux diabétiques OUI.
- Si l'apport en sucre est trop élevé, vous pouvez réduire la quantité de sucre de 10 g.
- Réviser la consommation totale journalière et de dessert (est consommé) à la suite d'un repas équilibré comme cela se doit.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI
- Choisir le sucre de coco et la farine de maizena.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI
- Choisir le sucre de coco et la farine de maizena.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI
- Car il y a la farine de maizena dans cette recette.
ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien, ne pas oublier de limiter la consommation de produits qui ont un fort teneur en sel (sel, sauce soja, produits transformés, plats préparés, plats surgelés, plats surgelés, plats surgelés, plats surgelés...).



 Des tests et quizzes animés

Le cartable santé de votre enfant



L'ANDROPAUSE en 10 questions

70 ans

70 ans

70 ans



 Des kits campagne partenaires



Reste à charge zéro
Aides auditives : quels équipements "100% santé" ?

2019 : 100% santé
2020 : 100% santé
2021 : 100% santé

Base de remboursement
Aides : 100% sans avance
Détails : 1.000 € sans avance

Renouvellement
Tous les 4 ans

Options d'équipement
Audioprothèse 2 options incluses en 100% santé

 Des infographies

La sieste flash
Un regain d'énergie en 5 minutes



Actifs hyperconnectés



MA PREVENTION BUCCO-DENTAIRE AU QUOTIDIEN



Sommeil : se préparer pour bien dormir



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 complément de l'offre en présentiel, toutes les régions proposent des Rencontres santé en format distancié pour vos adhérents. La présentation de chaque action inclut des pictos pour indiquer la possibilité d'un format en présentiel et/ou en distancié.



Présentiel



Distancié

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 420€ HT¹ par jour, hors prestations externes (intervenants extérieurs, location de salle, etc.).

Dans le cadre d'une action multi-régions, la FNMF peut assurer, sur demande, la coordination auprès des régions.

¹ - À l'exception de la Mutualité Française
Île-de-France : 504 € HT

**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.

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

NOUVEAUTÉ

Retrouvez les actions
dédiées aux actifs dans la
rubrique « Santé au travail ».
Des actions complémentaires
sont proposées dans les autres
thématiques, identifiables dans
la présentation de chaque
action par la mention
« Actifs en milieu
professionnel » indiquée
dans les publics cibles.



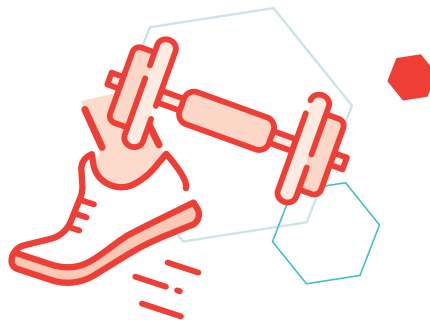
Des Rencontres santé *partout et pour tous !*



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
Web-atelier



2 séances
de 1h à 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
Webinaire



30 min
ou 2 séances
d'1h

JE ME RENFORCE APRÈS 60 ANS!

L'avancée en âge est souvent synonyme de perte de masse musculaire qui peut entraîner des chutes et en conséquence des problèmes de santé. 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**

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 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

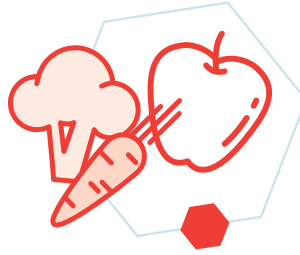


Webinaire



1h30

ALIMENTATION



MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE EN MILIEU PROFESSIONNEL!



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.



Actifs en milieu professionnel



Stand



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



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

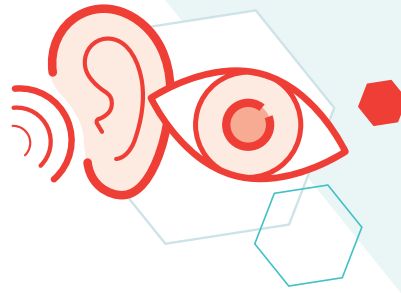


Atelier ou web-atelier de 12 personnes
Webinaire



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



Atelier de
5 à 8 personnes
Test Individuel



45 min

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

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

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

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**

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



MON LOGEMENT POUR DEMAIN



Animés par une ergothérapeute, ces échanges collectifs permettent d'anticiper au mieux l'adaptation des logements en prévention de la perte d'autonomie. En utilisant des outils ludiques et dynamiques, l'idée est d'identifier chez soi ce qui est à risque de chute, faciliter le quotidien avec des conseils pratiques, sensibiliser à la pratique d'une activité physique quotidienne et orienter au besoin vers les structures ressources.



Retraités autonomes, professionnels de l'aide à domicile



Atelier ou Webinaire



2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS.
PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

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



Atelier de
5 à 8 personnes
Test Individuel



45 min

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 (à environ
3 ans de la retraite)
Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de
15 personnes**



**1 journée ou
3 ½ journées**

EN ROUTE VERS LE NUMÉRIQUE



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.



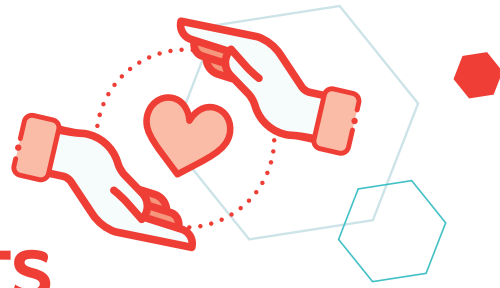
Seniors



**Atelier de
10 personnes**



**5 à 10 séances
de 2h**



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 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 thématiques.

Durant cet atelier, l'outil pédagogique Justin Peu d'Air sera utilisé (1er prix 2010 Trophées de l'Innovation FNMF - 1er prix 2010 de l'innovation mutualiste et paritaire Argus des Assurance).



Tout public



Atelier ou
Webinaire



1h30 à 2h

SE PROTÉGER DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



Que sont les perturbateurs endocriniens ? Quels sont les 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

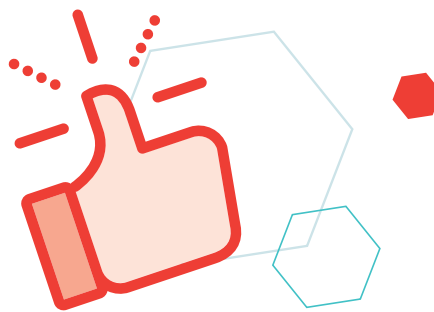


Atelier ou
Webinaire



1h30 à 2h

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

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

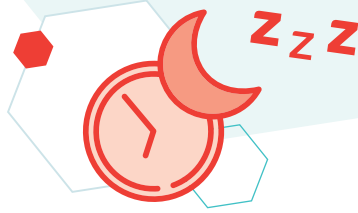


Atelier



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 de 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

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



Marine Puertolas

Chargée de mission prévention
et promotion de la santé

☎ 06 75 73 51 30

✉ marine.puertolas@murec.fr

Santé mentale des jeunes



Morgane Belen

Chargée de mission prévention
et promotion de la santé

☎ 06 33 82 60 44

✉ morgane.belen@murec.fr

Santé environnement



Murielle Gendron

Conseillère en environnement intérieur

☎ 06 30 97 31 95

✉ murielle.gendron@murec.fr

Mon habitat adapté



Ergothérapeute

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



Alexandra Opris Chargée de mission
prévention et promotion de la santé
Chargée des prestations mutuelles
et partenaires

☎ 06 75 73 51 30

✉ alexandra.opris@murec.fr

Les aidants et la santé mentale des seniors



Solène Idir

Chargée de mission prévention
et promotion de la santé

☎ 06 70 49 39 06

✉ lea.georget@murec.fr



Camille Lhopitaux

Stagiaire

☎ 06 32 36 36 54

✉ camille.lhopitaux@murec.fr