


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

---

2024




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



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

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

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

- Un accompagnement personnalisé pour construire votre plan d'action en prévention.
  - Des Rencontres santé dédiées à l'ensemble de vos adhérents. En complément de l'offre nationale des Rencontres santé, chaque Union régionale propose d'autres actions en région, en lien avec des partenaires locaux.
  - 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 ET SPORTIVE
  - ADDICTIONS
  - ALIMENTATION
  - AUDITION-VISION
  - MAINTIEN DE L'AUTONOMIE
  - PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE
  - SANTÉ BUCCODENTAIRE
  - SANTÉ DES AIDANTS
  - SANTÉ AU TRAVAIL
  - SANTÉ ENVIRONNEMENTALE
  - SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE
- 

## Pour aller **plus loin...**

26



# Une offre globale d'accompagnement

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

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

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



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

→ La Mutualité Française est à vos côtés pour :

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

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

### Rendez-vous sur Mutualité & vous pour :

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



### Décrypter les thématiques et populations prioritaires selon votre offre individuelle et collective.

*Exemples : études populationnelles, thématiques émergentes...*

### Fédérer autour de la prévention en vous donnant des clés pour promouvoir une stratégie prévention auprès de vos instances politiques ou de votre direction.

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



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



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



**À qui s'adresser ?** 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 • L'évaluation

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

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

### La Mutualité Française vous aide à élaborer votre projet d'évaluation

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

Différentes évaluations possibles :

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

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



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



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

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

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



**Réaliser un diagnostic dans le cadre de vos contrats collectifs ou individuels jusqu'à la mise en place d'un plan d'action.**

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



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



**Définir les actions répondant aux besoins de vos adhérents**, que ce soit du contenu ou des Rencontres santé (en présentiel ou en distanciel).


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





**Animer vos actions** en mobilisant pour vous des partenaires ou en vous mettant en relation avec les experts de son réseau ou des ressources locales (exemples : conseillère en environnement intérieur, ergothérapeute, psychologue, diététicienne...)



**Concevoir des outils sur-mesure pour animer vos actions** : photolangage, diaporama, jeux, exposition...

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

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

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

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

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





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

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



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

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

**Promouvoir la prévention dans le cadre des négociations de vos contrats collectifs.** La Mutualité Française propose un programme clé en main ou sur-mesure pour sensibiliser vos commerciaux à la prévention et la promotion de la santé dans le cadre des appels d'offre ou lors de négociations sur les contrats collectifs en prévoyance et/ ou complémentaire santé.

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



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



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



**À qui s'adresser ?** 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 premiers secours en santé mentale, formation aux enjeux de la santé environnementale auprès des structures petite enfance, formation des professionnels des Ehpad aux enjeux de l'hygiène buccodentaire et sur les troubles sensoriels.*



**Publics :** salariés des structures mutualistes.



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



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





### **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.

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



### **Zoom • La formation premiers secours en santé mentale**

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

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

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



# 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**



**Près 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,

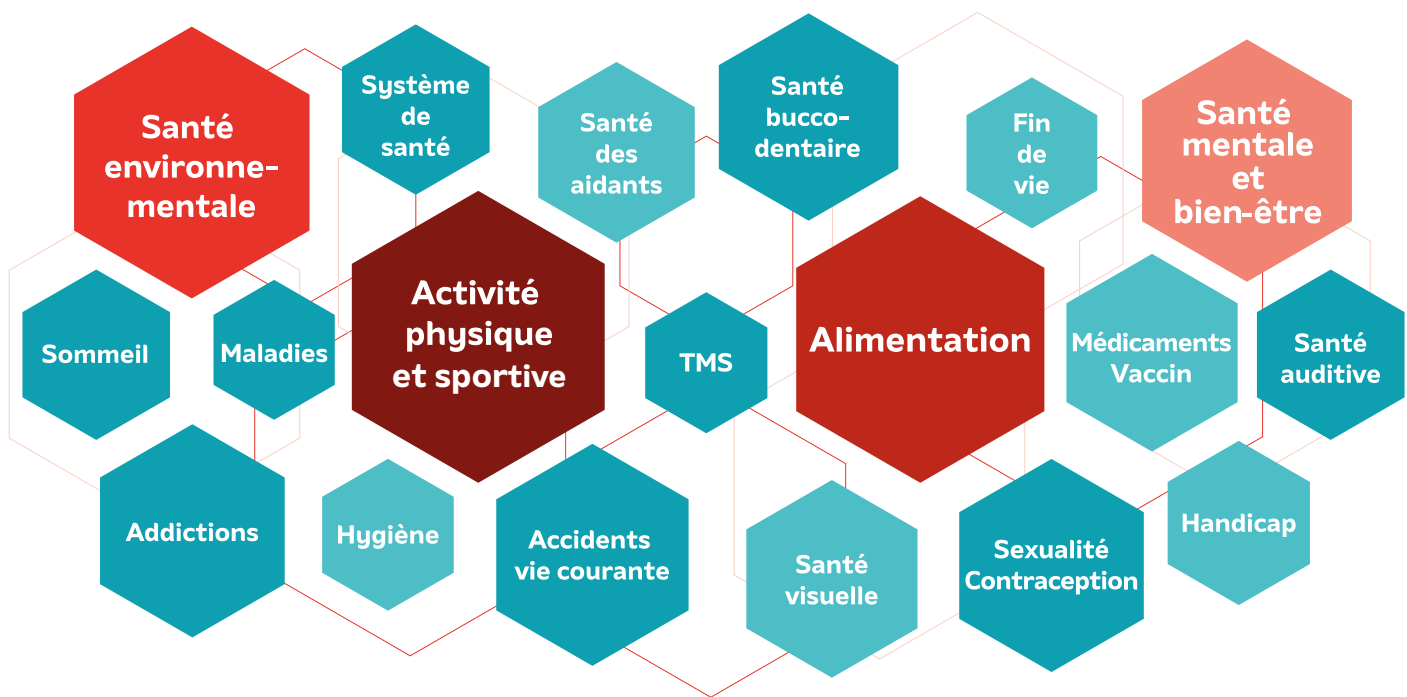
*Exemples : santé mentale des jeunes, alimentation et sédentarité liées à la crise sanitaire, télétravail et management...*

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...*

**51 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...



## 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 votre extranet Mutualité & vous**
- **Pour plus d'informations ou réalisation de contenus sur mesure**, prenez contact avec votre référent mutuelle FNMF par email à [offrepreservation@mutualite.fr](mailto:offrepreservation@mutualite.fr)





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



## Des vidéos animées



## Des applications mobiles



## Des recettes

### Recette à la carte

#### Fondant patate douce & chocolat

Maison ★★★★  
Préparation 10 min  
Cuisson 45 min  
Préparation et cuisson  
Cet ouvrage est à la fois une aide à la cuisine et un recueil de recettes.  
Recette sans gluten et sans œufs

**Ingredients**

- 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 maïzena
- 1 pincée de sel
- 1 gousse de vanille ou arôme

**Coût**  
0,70 € par portion  
pour 4 personnes

**Temps**  
45 min  
de préparation  
et cuisson

### Recette à la carte

#### Fondant patate douce & chocolat

Maison ★★★★  
Préparation 10 min  
Cuisson 45 min  
Préparation et cuisson  
Cet ouvrage est à la fois une aide à la cuisine et un recueil de recettes.  
Recette sans gluten et sans œufs

**Ingredients**

- 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 maïzena
- 1 pincée de sel
- 1 gousse de vanille ou arôme

**Coût**  
0,70 € par portion  
pour 4 personnes

**Temps**  
45 min  
de préparation  
et cuisson

### Informations diététiques et nutritionnelles

**Préparation :**  
- Préparer, râper et cuire les patates douces.  
- Faire le chocolat.  
- Mélanger au fouet le sucre, l'huile de coco et la maïzena.  
- Verser le mélange dans un moule à cake.  
- Laisser refroidir.  
- Découper en tranches.  
- Servir avec une sauce au chocolat.

**Alternatives et astuces :**  
- Pour préparer le chocolat, on peut utiliser du chocolat noir ou du chocolat blanc.  
- On peut également remplacer le sucre par du sirop d'agave ou du miel.  
- On peut également remplacer la maïzena par de la farine de riz ou de la farine de sésame.  
- On peut également remplacer l'huile de coco par de l'huile d'olive.

**Biensfaits de cette recette :**  
- Les patates douces sont riches en fibres et en vitamines.  
- Le chocolat est riche en antioxydants.  
- Cette recette est sans gluten et sans œufs.

**Autres personnes qui peuvent profiter de cette recette :**  
- Les personnes souffrant de diabète.  
- Les personnes souffrant de maladies cardiovasculaires.  
- Les personnes souffrant de maladies rénales.



## Des tests et quizzes animés



### Le cartable santé de votre enfant

### L'ANDROPAUSE en 10 questions

1. **Âge moyen ?**  
Vers 50 ans, entre 45 et 55 ans.  
2. **Prévalence ?**  
10 % des hommes.  
3. **Facteurs de risque ?**  
Hypertension, diabète, obésité, tabac, alcool.  
4. **Diagnostic ?**  
Par le médecin.  
5. **Prévention ?**  
Sport, alimentation équilibrée, arrêt du tabac et de l'alcool.  
6. **Traitement ?**  
Médicaments, thérapie hormonale.  
7. **Impact sur la santé ?**  
Risque accru de maladies cardiovasculaires, d'ostéoporose, de diabète, de dépression.



## Des kits campagne partenaires



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

**Prise en charge :**  
- 100 % pour les personnes âgées de 65 ans et plus.  
- 80 % pour les personnes âgées de 60 à 64 ans.  
- 50 % pour les personnes âgées de 55 à 59 ans.

**Options d'équipement :**  
- Appareils auditifs.  
- Accessoires (batteries, boîtiers de recharge, etc.).  
- Services (entretien, réparations, etc.).



## Des infographies



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

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



**Présentiel**



**Distanciel**

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

Deux modalités d'actions :

- **Inclus dans la cotisation** : si l'action est inscrite dans la programmation annuelle de l'Union régionale et organisée pour l'ensemble des mutuelles, l'invitation est relayable par vos soins auprès de vos adhérents, sans coût supplémentaire.
- **Payant** : vous êtes une mutuelle ou plusieurs mutuelles d'un même groupement et vous souhaitez organiser une action pour le compte de vos propres adhérents, ce service sera payant avec établissement d'un devis sur la base de 500 € TTC 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.



**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 !*

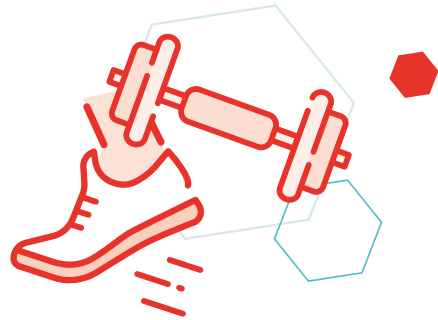


**Présentiel**



**Distanciel**

## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



### POUR VOTRE CŒUR, BOUGEZ PLUS !



La sédentarité est un des facteurs majeurs de survenue de pathologies, notamment cardiovasculaires. Comment sensibiliser les personnes sédentaires et favoriser une activité physique suffisante pour prévenir les maladies cardiovasculaires ? Au cours de deux séances, un éducateur sportif lève le voile sur les recommandations en termes d'activité physique et conseille les participants souhaitant débiter une activité en toute sécurité. Évaluation de leur niveau, choix d'un sport, définition des objectifs de chacun, autant de thèmes abordés pour encourager chacun à bouger plus au quotidien.



**Actifs en milieu  
professionnel  
Tout public**



**Atelier de 15 à  
30 personnes  
Web-atelier**



**2 séances  
de 1h à 2h**

### GYM'PRÉVENTION



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 leur capacité ? Sur un parcours de 14 séances Gym Prévention animées par un éducateur sportif, les participants découvriront au travers de l'activité physique adaptée des exercices de coordination et d'équilibre afin de prévenir le déclin cognitif. Ces séances permettront aux seniors de connaître leurs possibilités et de prendre confiance en soi, de travailler l'éveil sensoriel (les 5 sens et le kinesthésique) et d'améliorer leur qualité de vie au quotidien (concentration, vigilance, création d'images mentales).



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de 8 à  
12 personnes**



**14 séances d'1h**





## BALADE SANTÉ



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



**Retraités  
autonomes**

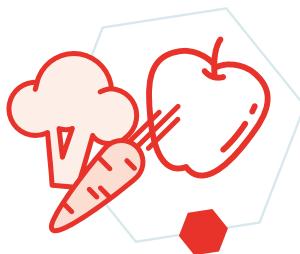


**Marche en  
petit groupe**



**2h30 à 3h**

## ALIMENTATION



### ALIMENTATION DU JEUNE ENFANT, À LA CRÈCHE ET À LA MAISON



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

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



**Enfants  
Parents  
Professionnels de la  
petite enfance**



**Atelier**



**2h à 3h**



## 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**

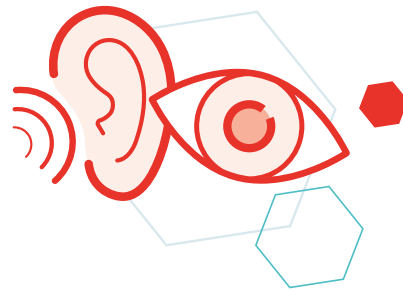


**Atelier ou web-atelier de 12 personnes**  
**Webinaire**



**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**

### 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**





# 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**



## CYCLE CŒUR DE FEMMES



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



**Les femmes**



**Atelier**



**5 séances de 2h**





# SANTÉ BUCCODENTAIRE



## LA VIE À PLEINES DENTS, LONGTEMPS



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



**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**



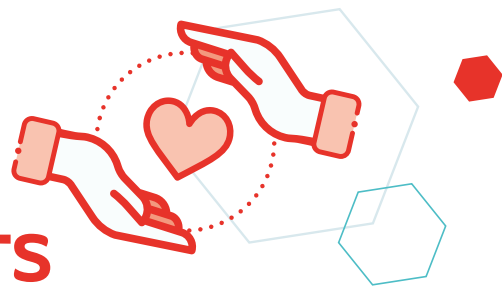
**Groupe d'information et  
d'échanges de 15 personnes  
maximum  
Webinaire**



**45 min à 1h30**

**En milieu professionnel : temps flash de 15 min  
sur le temps du midi**





## 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



Ciné-débat  
Ateliers de répit



1h30 min Ciné-débat  
1h / atelier



## SANTÉ AU TRAVAIL



### 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





## 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**

## 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.



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de 15 personnes**



**1 journée ou 3 ½ journées**

## 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**



# ADDICTIONS



## J'ARRÊTE QUAND JE VEUX



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

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



**Actifs en milieu professionnel  
Parents**



**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.



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Webinaire**



**1h30**



# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## 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



## 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



# 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

## EN ROUTE VERS LE NUMÉRIQUE



La digitalisation de la société représente un véritable levier de promotion du Bien Vieillir puisqu'elle favorise le lien social, l'accès à l'information, à la communication à distance, aux réseaux sociaux et aux actions de prévention à domicile grâce aux possibilités qu'offre le canal numérique et Internet, en complémentarité des interventions humaines.

Il convient par ailleurs d'accompagner la transition digitale dans un souci d'accès aux droits.

Le projet « En route vers le numérique ! » s'inscrit donc dans la lutte contre l'isolement des personnes âgées au travers de la diminution de la fracture numérique.



**Retraités  
autonomes**



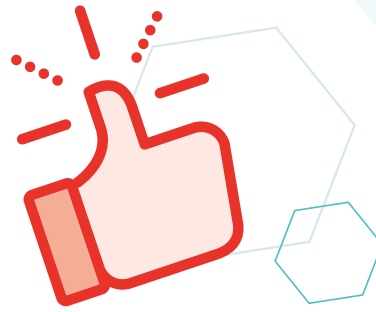
**Atelier de 6 à  
10 personnes**



**14 séances d'1h**



# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## PARENTS IMPARFAITS ET ALORS ! ?



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



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier**



**4 séances de 2h30**

## LE BONHEUR À PORTÉE DE MAIN



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



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier  
Web-atelier**



**2h**





## LES COULEURS DU BIEN-ÊTRE



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



**Actifs en milieu professionnel**



**Web-atelier**



**4 séances de 2h**

## PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE



### APPRÉHENDER ET APPORTER UNE AIDE AUX PERSONNES EN DIFFICULTÉ

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

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

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

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



**Actifs en milieu professionnel**  
**Professionnels des mutuelles de livre III**  
**Tout public**



**Formation**



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



# 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



**Morgane Belen**

Chargée de mission prévention  
et promotion de la santé

📞 06 33 82 60 44

✉️ morgane.belen@murec.fr

## Les aidants et la santé mentale



**Camille Lhopitaux**

Chargée de mission prévention  
et promotion de la santé

📞 06 33 82 60 44

✉️ camille.lhopitaux@murec.fr

## Santé environnement



**Murielle Gendron**

Conseillère en environnement intérieur

📞 06 30 97 31 95

✉️ murielle.gendron@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

## WebMatin Santé



**Ségolène Du Cleuziou**

Chargée de mission prévention  
et promotion de la santé

📞 06 75 73 51 30

✉️ segolene.ducleuziou@murec.fr

