

CATALOGUE DE L'OFFRE PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

pour les mutuelles

➤ ÉDITION 2025



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

La Mutualité Française Centre-Val de Loire (MFCVL) 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 notre Fédération pour vous accompagner dans la construction et la mise en œuvre de vos politiques de prévention.

Grâce à son expertise, la MFCVL 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.
- Des contenus rédactionnels et des supports d'animation clés en main.

SOMMAIRE

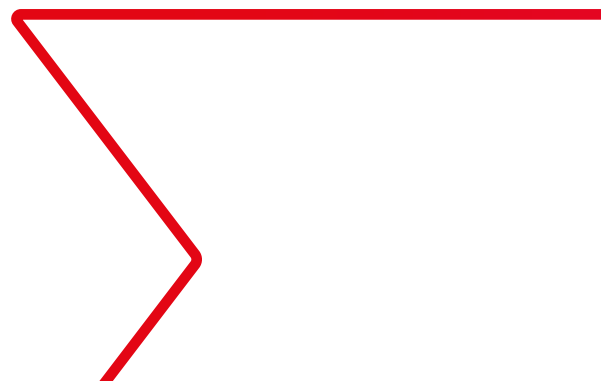
1. Une offre globale d'accompagnement 5

- **UN ACCOMPAGNEMENT À LA CONSTRUCTION DE L'OFFRE PRÉVENTION DES MUTUELLES**
- **UNE OFFRE DE CONTENUS ET DE SUPPORTS D'ANIMATION**
- **DES ACTIONS DE PRÉVENTION, LES RENCONTRES SANTÉ**

2. Des Rencontres santé partout et pour tous ! 12

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

3. Pour aller plus loin... 24







1

**UNE OFFRE GLOBALE
D'ACCOMPAGNEMENT**



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), ainsi que les usagers des services de soins et d'accompagnement mutualistes.

Ce service est proposé par nos équipes pluridisciplinaires.



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 MFCVL 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 :

- **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 ? Camille Lhopitaux

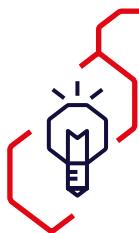
06 32 36 36 54

camille.lhopitaux@murec.fr



Ces services rendus à usage exclusif pour votre structure, sont payants sur devis.





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

Au fil des années, la MFCVL 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 Centre-Val de Loire vous propose différents formats selon vos besoins et vous aide à :

- ✦ **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 MFCVL 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 : en présentiel ou distanciel



À qui s'adresser ? [Camille Lhopitiaux](#)

- ✦ **SENSIBILISER VOS COLLABORATEURS AUX ENJEUX DE LA PRÉVENTION ET LES INFORMER SUR L'ENGAGEMENT MUTUALISTE SUR CES SUJETS.** La MFCVL 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 : collaborateurs de votre mutuelle



Formats : en présentiel ou distanciel



À qui s'adresser ? [Camille Lhopitiaux](#)



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.**

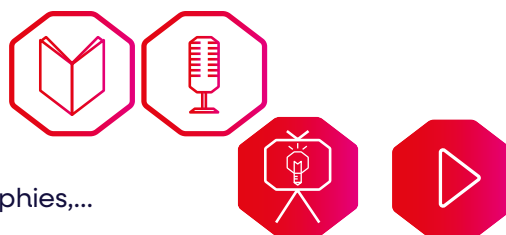


➤ [En savoir plus sur la formation proposée](#)

UNE OFFRE DE CONTENUS ET DE SUPPORTS D'ANIMATION

La Mutualité Française Centre-Val de Loire met à votre disposition des contenus rédactionnels et des supports d'animation en prévention pour enrichir vos actions auprès de vos adhérents.

- **DE NOMBREUX FORMATS, PRINT ET DIGITAUX, CLÉS EN MAIN :**
livrets, expositions, podcasts, vidéos, infographies,...



- **DE NOMBREUSES THÉMATIQUES PROPOSÉES POUR TOUS VOS ADHÉRENTS :**

accidents de la vie courante, addictions, alimentation, activité physique et sportive, bien vieillir, maladie et dépistage, parentalité et petite enfance, santé auditive, santé buccodentaire, santé des aidants, santé des femmes, santé environnementale, santé mentale et bien-être, santé visuelle, sommeil, vaccination

Pour découvrir tous les contenus disponibles clés en main, consultez le fichier régulièrement mis à jour référençant l'offre pour chaque thématique.



Comment recevoir et utiliser les contenus ou les supports qui vous intéressent ?

Votre demande doit être faite auprès de Camille Lhopitaux qui les propose.

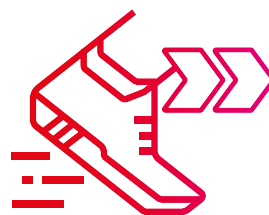
- Les contenus et supports mutualisés sont utilisables selon les conditions définies par chaque Union régionale.
- Si vous souhaitez la réalisation de contenus ou de supports sur mesure pour vos adhérents, votre demande fera l'objet d'une étude chiffrée.



2

**DES RENCONTRES SANTÉ
PARTOUT ET POUR TOUS!**

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.



INFORMATIONS

 **Actifs en milieu professionnel**
Tout public

 **Atelier de 15 à 30 personnes**
Webinaire

 **2 séances de 1 h à 2 h**

➤ 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.



INFORMATIONS

 **Retraités autonomes**

 **Marche en petit groupe**

 **2 h 30 à 3 h**

➤ 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 ? Les participants découvrirons 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 la kinesthésique) et d'améliorer leur qualité de vie au quotidien (concentration, vigilance, création d'image mentale).



INFORMATIONS

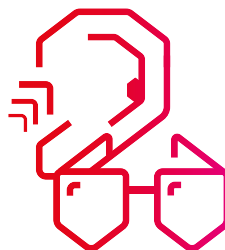
 **Retraités autonomes**

 **Atelier de 8 à 12 personnes**

 **14 séances d'1h**



AUDITION-VISION



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).



INFORMATIONS

 **Tout public**
Actifs en milieu professionnel

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

 **45 min**

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.



INFORMATIONS

 **Tout public**
Actifs en milieu professionnel

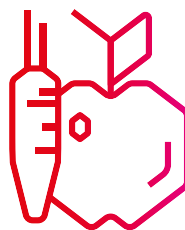
 **Atelier de**
5 à 8 personnes
Test Individuel

 **45 min**



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

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.



INFORMATIONS



Enfants, parents et futurs parents
Professionnels et futurs professionnels de la petite enfance



Atelier



2 h à 3 h



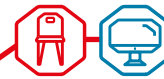


DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

➤ 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.



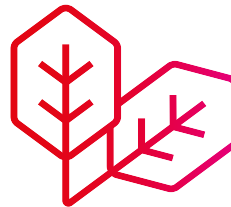
INFORMATIONS

 **Tout public**
Actifs en milieu professionnel

 **Atelier ou webinaire**
de 12 personnes

 **1 h à 2 h**

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.



INFORMATIONS

 **Tout public**

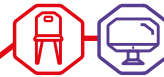
 **Atelier ou webinaire**

 **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.



INFORMATIONS

 **Tout public**

 **Atelier ou webinaire**

 **1h30 à 2h**



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

➤ 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.



INFORMATIONS

 **Tout public**

 **Webinaire**

 **1 h à 1 h 30**

➤ Mousti Ko

Cet atelier offre aux participants des conseils pour lutter contre les moustiques, vecteurs de virus comme le Chikungunya et le Zika. Il permet notamment de découvrir des astuces pour prévenir la prolifération des moustiques, y compris les moustiques tigres, de se protéger des piqûres et d'apprendre à fabriquer soi-même un piège à moustiques avec des matériaux recyclés.



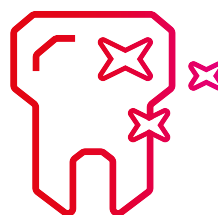
INFORMATIONS

 **Tout public**

 **Atelier ou webinaire de 15 personnes**

 **2 h**

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.



INFORMATIONS

 **Professionnels et futurs professionnels de santé ou du social**

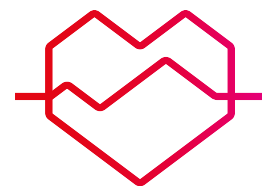
 **Formation**

 **2 jours**



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

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.



INFORMATIONS



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 1^{ère} et 2^e 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 2 sur l'activité physique.



INFORMATIONS



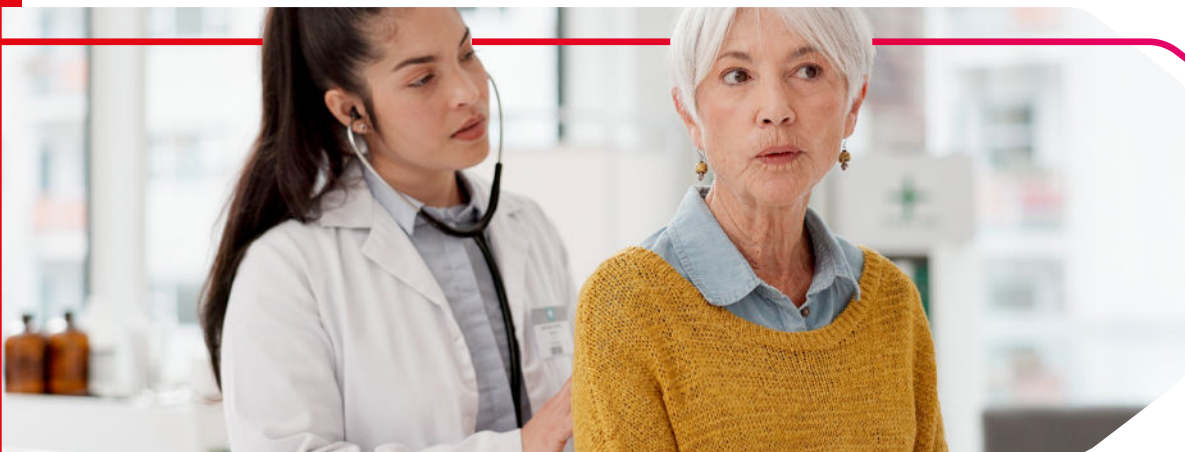
Femmes adultes



Atelier



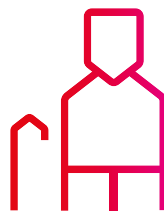
5 séances de 2 h





DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

MAINTIEN DE L'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.



INFORMATIONS



Retraités autonomes

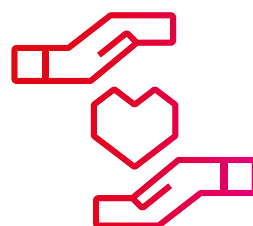


Atelier de 6 à 10 personnes



8 séances de 2h30

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.



INFORMATIONS



Tout public



**Ciné-débat
Ateliers de répit**

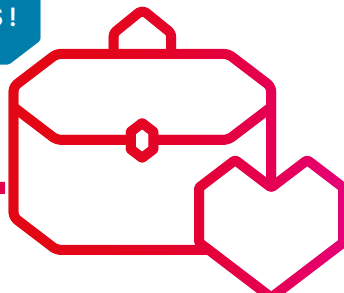


**1h30 Ciné-débat
1h / atelier**



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

SANTÉ AU TRAVAIL



» 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.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier ou webinaire de 7 à 15 personnes



2 h

» 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.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 15 personnes



1 h

» 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.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 15 personnes



1 journée ou 3 ½ journées



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

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.



INFORMATIONS



Parents
Tout public

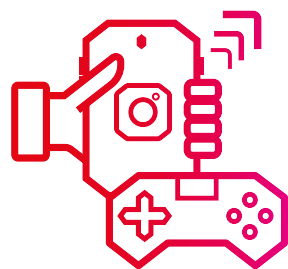


Webinaire



1 h à 2 h

ADDICTIONS AUX ÉCRANS



➤ 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.



INFORMATIONS



Parents
Tout public



Webinaire



1 h 30



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



➤ Prendre soin de soi

L'estime de soi négative est corrélée à l'anxiété, la dépression et l'isolement, tandis qu'une estime de soi positive est corrélée au bien-être subjectif. Ainsi, l'estime de soi est un indicateur de santé psychologique du bien-être des individus de notre société. Pour une bonne santé, prendre soin de soi et de son corps est primordial. Se mettre en valeur nous aide à augmenter l'estime de soi et permet ainsi d'amorcer le prendre soin : choix des vêtements, de la coupe de cheveux, soin de la peau ou de son sourire. Les séances sont animées par une conseillère en image et abordent l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi, la communication non verbale, la colimétrie (mise en valeur du visage et de la silhouette) et se terminent par un bilan personnalisé.



INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier



4 séances de 3 h et
1 séance individuelle
de 10 min

➤ 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.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier



4 séances
de 2 h 30

➤ 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.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier
Webinaire



2 h



» 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 1er 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.



INFORMATIONS

 **Actifs en milieu professionnel**

 **Webinaire**

 **4 séances de 2 h**

» 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.



INFORMATIONS

 **Actifs en milieu professionnel
Professionnels
et futurs
professionnels de
santé ou du social
Tout public**

 **Formation**

 **14 h sur 2 jours**



POUR ALLER PLUS LOIN ➤



Mehdi Madelat

Responsable prévention et promotion de la santé et qualité

☎ 06 70 49 50 56

✉ mehdi.madelat@murec.fr

BIEN VIEILLIR ET ALIMENTATION



Morgane Belen

Chargée de mission prévention et promotion de la santé

☎ 06 33 82 60 44

✉ morgane.belen@murec.fr

WEBINAIRES ET PODCASTS SANTÉ



Ségolène Du Cleuziou

Chargée de mission prévention et promotion de la santé

☎ 06 75 73 51 30

✉ segolene.ducleuziou@murec.fr

SOUTIEN ACTIONS SENIORS



Fanny Bordier

Assistante administrative

☎ 06 37 96 73 38

✉ fanny.bordier@murec.fr

SANTÉ ENVIRONNEMENT



Emilie Hardy

Chargée de mission prévention et promotion de la santé
Conseillère en environnement intérieur

☎ 06 45 29 75 56

✉ emilie.hardy@murec.fr

PRESTATIONS DE SERVICES ET SANTÉ MENTALE



Camille Lhopitaux

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

☎ 06 32 36 36 54

✉ camille.lhopitaux@murec.fr



Murielle Gendron

Conseillère en environnement intérieur

☎ 06 30 97 31 95

✉ murielle.gendron@murec.fr



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