

# Mener sa vie en santé

+ de 450  
interventions prévues

→ Promouvoir la santé des adultes

Promouvoir la santé des adultes en prenant en compte des besoins de santé propres aux différentes situations de vie que peuvent rencontrer les populations apparaît comme une priorité pour la MfARA. Le programme « Mener sa vie en

santé » a ainsi pour objectif de promouvoir des habitudes de vie favorables à la santé auprès de publics en insertion sociale et professionnelle, des actifs en milieu professionnel ou encore du grand public.

## Dans le champ de l'insertion sociale et professionnelle



114 interventions

GIE, atelier d'accompagnement, stand et exposition

### ▶ Je prends du temps pour ma santé

Les "pauses santé" et le "parcours d'orientation santé" visent à **promouvoir des habitudes de vie favorables à la santé auprès de publics fragilisés** (jeunes en insertion, personnes en situation de précarité) **et à lutter contre les inégalités sociales de santé**. Les interventions, sur des thématiques telles que l'activité physique, la nutrition, le sommeil, le bien-être, l'audition ou encore l'accès aux droits et aux soins visent à encourager les publics à replacer la santé au cœur de leur priorité et à en faire un levier susceptible de favoriser leur insertion ou réinsertion socio-professionnelle.

#### 5 focus thématiques pour aller + loin



Ludiques et interactives, cinq boîtes thématiques apportent des connaissances spécifiques sur les sources de pollution et leurs alternatives.

Ces outils sont utilisés soit sous forme d'atelier de cinq séances, soit sous forme de séances d'une ou plusieurs thématiques (air intérieur, alimentation, produits d'hygiène et cosmétiques, ondes électromagnétiques, environnement extérieur, etc.).

#### Partenaires

Associations, collectivités territoriales et services publics, entreprises, maisons de santé pluridisciplinaires, missions locales, mutuelles et établissements mutualistes, organismes de formation, Pôle emploi, résidences étudiantes, résidences Habitat Jeunes, universités et grandes écoles.



### En milieu professionnel

La santé est une préoccupation majeure des salariés en entreprise mais aussi un enjeu fort pour les entreprises elles-mêmes, notamment dans le cadre des démarches de Responsabilité Sociétale de l'Entreprise. **La mise en place de la complémentaire santé pour tous les salariés**, obligatoire depuis **le 1<sup>er</sup> janvier 2016**, constitue **des opportunités pour déployer des actions de promotion de la santé en entreprise**.

**113 interventions**

GIE, stand et exposition, atelier d'accompagnement

#### ▶ **Parenthèses santé**

Les "parenthèses santé" sont des interventions dédiées **aux actifs en milieu professionnel**. Elles se déroulent dans un lieu adapté et propice à leur participation et **répondent à des situations spécifiques**. Ces moments privilégiés sont l'occasion d'aborder, dans une approche globale de la santé, des thématiques telles que l'alimentation, l'activité physique, le diabète, l'hypertension artérielle, la santé visuelle et auditive, le bien-être et la gestion du stress ou encore le sommeil.

### En structure de soins de premier recours et en entreprise

**26 interventions**

Stand et exposition, forum

#### ▶ **Mangez, bougez, c'est facile !**

La **pratique régulière d'une activité physique couplée à une alimentation équilibrée** sont des facteurs importants de **protection contre les principales maladies chroniques**.

Inscrite dans le PNNS, l'action « Mangez, bougez, c'est facile ! » répond à un enjeu de santé publique fort en sensibilisant **les usagers des maisons et centres de santé mutualistes**, mais également **les actifs en entreprise**, à ces thématiques.



# Mener sa vie en santé

→ Promouvoir la santé des adultes

Ce programme comporte également un large volet d'actions en direction du grand public adulte avec pour objectif d'agir sur les principaux facteurs de protection des maladies chroniques (alimentation et activité physique, lutte

contre le surpoids et l'obésité, promotion de la santé environnementale), le repérage et le dépistage de certaines maladies et déficiences sensorielles ainsi que sur l'initiation aux gestes qui sauvent.

## Après du grand public adulte

128 interventions

GIE, stand et exposition, journée de repérage

### ▶ Un geste pour ma santé

Cette action a pour objectif de faciliter l'accès à la **prévention, au repérage et au dépistage**, à travers des temps d'échanges sur les habitudes de vie (alimentation, activité physique, santé et bien-être, santé environnementale), de prévention (participation au dépistage des cancers) mais aussi des initiations aux gestes de premiers secours ou encore la possibilité de réaliser des tests de santé (vue, audition, tension artérielle, etc.).

#### Parmi les thématiques traitées :

##### - Promotion de la santé environnementale

Les liens entre environnement de qualité et bonne santé sont aujourd'hui établis et constituent un enjeu majeur pour la population. Ces interventions visent à **sensibiliser les populations aux différentes sources de pollutions** dans leur environnement quotidien et aux solutions qu'il est possible de mettre en œuvre pour contribuer à les réduire.

##### - Promotion des dépistages des cancers

Très souvent, le diagnostic précoce d'un cancer permet de mieux soigner, d'augmenter les chances de guérison et de limiter les séquelles liées à certains traitements. La MfARA et ses partenaires se mobilisent ainsi sur des journées de sensibilisation **pour favoriser la participation des populations-cibles aux dépistages organisés** du cancer colorectal, du cancer du sein et du cancer du col de l'utérus, dans le cadre des expérimentations menées par certains départements. Des journées d'information sont également organisées pour **favoriser la détection précoce des cancers de la peau**.

##### - Initiations aux gestes qui sauvent

Des interventions sont organisées pour **sensibiliser le grand public à l'apprentissage des gestes qui sauvent**. Elles s'articulent en deux temps : une introduction théorique sur l'arrêt cardiaque animée par un partenaire et une heure d'initiation au massage cardiaque et à l'utilisation du défibrillateur avec l'outil MiniAnne®.



## 71 interventions

Journée de repérage

### ▶ Votre Parcours Prévention Santé

Des journées de repérage sous forme de parcours permettent aux participants de faire **un point sur leur santé en réalisant différents tests et diagnostics sur l'audition, la vision** et en lien avec des facteurs de risques cardiovasculaires tels que le **diabète, le cholestérol ou l'hypertension artérielle**.



## 7 interventions

Atelier d'accompagnement

### ▶ Nutrimut

Nutrimut est un programme de **prise en charge des adultes en surpoids ou obèses**. Il permet d'**acquérir de nouvelles habitudes alimentaires** dans un objectif de perte de poids durable et d'élargir ces préconisations à l'ensemble de la famille. Cet atelier associe des démarches complémentaires à celle de l'équilibre alimentaire : pratique sportive, relation entre image de soi et de son corps.

## nutri!mut

### Nutrimut

Ce programme d'accompagnement permet aux participants de **mieux comprendre la relation qu'ils entretiennent avec l'alimentation grâce une approche psychologique**.

Il se déroule en plusieurs temps distincts : entretien individuel préalable avec une diététicienne, séances de 2 heures hebdomadaires puis bimensuelles animées par une diététicienne, un psychologue, un animateur sportif adapté ou un cuisinier, puis 3 séances de suivi (après 3 mois, 6 mois et 1 an).



#### Partenaires

Associations de patients, Croix-Rouge française, CHU, Fédération Française de Cardiologie, professionnels de santé, professionnels de secourisme, réseaux de santé, structures de gestion des dépistages organisés des cancers, Protection Civile, Sapeurs-Pompiers, mutuelles et établissements mutualistes.