

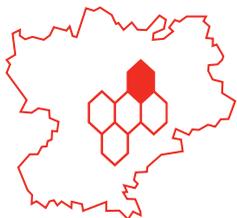
Prévention et Promotion de la Santé

2016



Chiffres clés

Mutualité française Rhône-Alpes



225
mutuelles santé



3,4 millions
personnes protégées

Acteur majeur de prévention et
promotion de la santé



+ de 22 000
personnes sensibilisées

+ de 650
interventions

Etre acteur de sa santé

Nos orientations

- 1. Défendre** une approche globale de la santé
- 2. S'appuyer** sur une démarche participative et inciter chacun à être acteur de sa santé
- 3. Contribuer** à réduire les inégalités territoriales, environnementales et sociales de santé
- 4. Conforter** notre rôle d'acteur mutualiste en prévention et promotion de la santé
- 5. Développer** une activité en liens étroits avec les mutuelles et les établissements mutualistes
- 6. Inscrire** cette activité dans les priorités régionales de santé publique

Partenaires :

En synergie avec les mutuelles et les établissements mutualistes, nous intervenons en partenariat avec l'Agence Régionale de Santé, les collectivités territoriales (Conseil Régional, Conseils généraux, Municipalités, etc.), les acteurs de la protection sociale obligatoire, les acteurs associatifs en santé publique (ex : IREPS, Observatoire Régional de Santé, la coordination santé de l'URHA) et de l'URML, réseaux de santé, etc.), les usagers ou encore les professionnels de santé.

La Prévention et la Promotion de la santé s'organisent autour de **4 programmes** déclinés en **17 actions**.

La santé des familles

4

Naître et grandir dans un environnement sain
Des repères pour bien grandir et s'épanouir

La santé des actifs

6

Pauses santé
- = +, - de pollution = + de santé®
Parenthèses santé
Mangez bougez, c'est facile ! En milieu professionnel

Bien vieillir et maintenir l'autonomie

10

Bien vieillir
Abordez et vivez votre retraite en forme
Bien vivre en établissement ou à domicile
La vie à pleines dents, longtemps®
La santé des aidants
L' Atelier des Familles
Fil Mauve®

Faire le point sur sa santé

14

Mangez, bougez, c'est facile ! En Structures de Soins de Premier Recours
Promotion des dépistages des cancers
Journées de repérage
Le quotidien avec une maladie chronique

La programmation stratégique 2016 en Prévention et Promotion de la Santé s'inscrit en cohérence et en complémentarité avec les orientations stratégiques du mouvement mutualiste et avec les priorités régionales de santé publique définies par l'Agence Régionale de Santé Rhône-Alpes. Elle prend également en compte les attentes des mutuelles adhérentes et des établissements mutualistes de la Mutualité française Rhône-Alpes.

La santé des familles

+ de 150
interventions prévues

○ Permettre de faire des choix éclairés en faveur de la santé des familles

La famille joue **un rôle de premier plan dans les démarches d'éducation pour la santé**. C'est pourquoi, la Mutualité française Rhône-Alpes (MfRA) souhaite agir en faveur de la santé des **790 000 familles rhônalpines**¹, en prenant en

compte l'évolution de leurs formes (familles "traditionnelles", monoparentales, recomposées, etc.) mais aussi la dimension intergénérationnelle et les différents acteurs en position parentale.

55 interventions

GIE, théâtre forum, stand et exposition, conférence-débat

▶ Naître et grandir dans un environnement sain

Les liens entre environnement de qualité et bonne santé sont aujourd'hui clairement établis et constituent un enjeu majeur pour la population, en particulier pour certains publics vulnérables comme le jeune enfant ou la femme enceinte. En s'adressant aux futurs parents, à l'entourage proche du jeune enfant (parents, grands-parents, éducateurs, etc.) et plus largement au grand public, cette action vise à **sensibiliser les familles aux sources de pollution** dans l'environnement au quotidien et **contribue à la réduction des inégalités sociales de santé**.

5 focus thématiques pour aller + loin

Ludiques et interactives, cinq boîtes thématiques, conçues par la MfRA, apportent des connaissances spécifiques sur **les sources de pollution et leurs alternatives**.

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

Théâtre Forum « Sages Précautions ? »

Un outil original conçu avec la compagnie « Entrées de Jeu », pour aborder, sous forme de débat théâtral, **les liens entre santé et environnement**.

Des **situations de la vie quotidienne**, jouées par des comédiens professionnels mais aussi par les participants, permettent d'aborder des sujets sérieux avec beaucoup d'humour.



¹ Source : Insee - Actualités région Rhône-Alpes



103 interventions

GIE, stand et exposition, conférence-débat, forum

► Des repères pour bien grandir et s'épanouir

Parce que les comportements favorables à la santé et au bien-être de l'enfant s'acquièrent dès son plus jeune âge, cette action a pour objectif de **fournir des repères sur l'hygiène et les rythmes de vie** (activité physique, alimentation, gestes qui sauvent, risques solaires, sommeil, etc.) et de **mobiliser les compétences parentales et éducatives**.

Se protéger du soleil, c'est protéger sa santé !

Une campagne de sensibilisation régionale permet de revenir sur les bienfaits du soleil et d'aborder ensemble les risques (déshydratation, cancers, etc.). Plusieurs outils (jeu de l'oie, exposition, spots radio et vidéo, etc.) ont été développés pour faciliter une prise de conscience, par le plus grand nombre, des bons réflexes à adopter pour se protéger du soleil.



La radio et les réseaux sociaux en parlent...



Pensez à vous protéger du soleil
pour toutes les activités en plein air.



Partenaires

Agglomérations, associations d'éducation pour la santé, compagnie Entrées de Jeu, Éducation Nationale, experts en santé environnementale, Unité Cancer Environnement (Centre Léon Bérard)

○ Promouvoir la santé des actifs et des publics en insertion ou réinsertion professionnelle

La santé et le bien-être peuvent être des leviers et des facteurs de réussite d'un parcours professionnel, qu'elle qu'en soit l'étape (en formation, en insertion, en emploi, en préparation à la

retraite, etc.). Dès lors, agir sur la santé auprès des actifs, afin qu'ils préservent et deviennent acteurs de leur santé, apparaît comme une priorité.

"En insertion professionnelle"

En 2015, la région Rhône-Alpes comptait **788 895 jeunes âgés de 15 à 24 ans**², soit environ 24 % de sa population. Partant du constat que les problématiques de santé rencontrées par une partie de cette population constituait régulièrement des freins à son insertion socio-professionnelle, la Mutualité française Rhône-Alpes s'est fixée pour objectif de **favoriser l'accès à la santé des jeunes** en formation, en insertion ou en réinsertion professionnelle.

71 interventions

GIE, stand et exposition, atelier, conférence-débat

▶ Pauses santé

Les pauses santé sont des **temps d'échanges** visant à promouvoir **des habitudes de vie favorables à la santé**. Elles abordent des thématiques variées telles que la nutrition, le sommeil, le bien-être, l'audition ou encore l'accès aux droits et aux soins.



31 interventions

GIE, stand et exposition, atelier

▶ - = +, - de pollution = + de santé®

Cette action vise à informer sur les différentes sources de pollution existantes et leurs risques spécifiques tout en apportant des **alternatives réalistes et réalisables**.

² Source : Insee - Estimation de population



« Zappe pas ta santé »

L'outil "Zappe pas ta santé" est destiné aux **jeunes en insertion** ainsi qu'aux professionnels des **Missions Locales** et des **Résidences Habitat Jeunes**. Il a pour objectif de les **informer sur l'accès aux droits et aux soins** mais également de favoriser le repérage des adresses utiles (*lieux de prévention et de soins gratuits*). Composé d'un jeu de cartes et d'un livret d'animateur, c'est un excellent outil pour **échanger sur notre système de protection sociale et ses acteurs**.



Partenaires

Collectivités locales, Conseil Régional, InteRéseaux (URHA), URML), mutuelles, organismes de formation, résidences étudiantes, universités et grandes écoles

La santé des actifs

- Promouvoir la santé des actifs et des publics en insertion ou réinsertion professionnelle

La santé et le bien-être peuvent être des leviers et des facteurs de réussite d'un parcours professionnel, qu'elle qu'en soit l'étape (en formation, en insertion, en emploi, en préparation à la

retraite, etc.). Dès lors, agir sur la santé auprès des actifs, afin qu'ils préservent et deviennent acteurs de leur santé, apparaît comme une priorité.

"En entreprise"

La santé est une préoccupation majeure des salariés en entreprise mais aussi un enjeu fort pour les entreprises elles-mêmes. La **mise en place de la complémentaire santé pour tous les salariés**, obligatoire depuis le **1^{er} janvier 2016**, comme la préoccupation forte pour la Responsabilité Sociétale de l'Entreprise, constituent **des opportunités pour déployer des actions de promotion de la santé en entreprise**.

54 interventions

GIE, stand et exposition, atelier, conférence-débat

▶ Les parenthèses santé

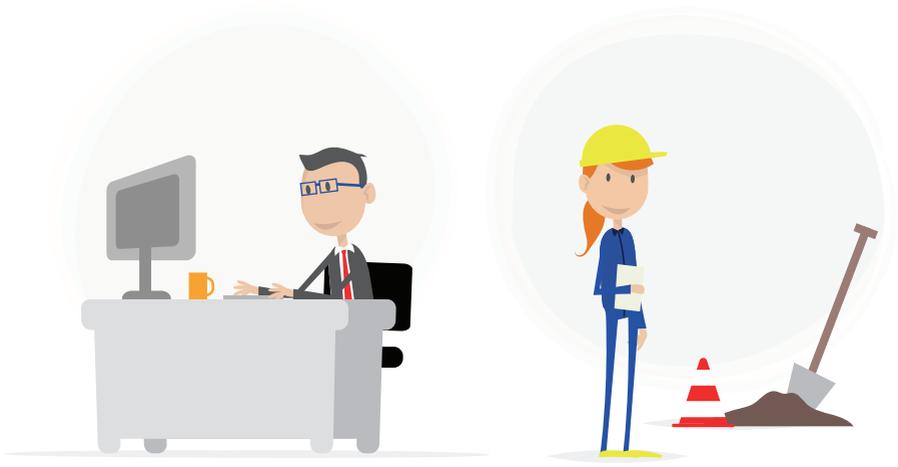
Les parenthèses santé sont des **interventions dédiées aux salariés sur leur lieu de travail** qui répondent à des situations et des demandes spécifiques. Ces moments privilégiés sont l'occasion d'aborder **la santé dans une approche globale** : activité physique, addictions, alimentation, bien-être/stress, apprentissage des gestes de premiers secours, santé environnementale, santé visuelle et auditive, sommeil, etc.

4 interventions

Forum

▶ Mangez bougez, c'est facile ! En milieu professionnel

Inscrite dans le PNNS, l'action "Mangez bougez, c'est facile !" répond à **un enjeu de santé publique fort** en sensibilisant les salariés à l'importance d'une alimentation équilibrée et à la pratique d'une activité physique régulière. Cette action est proposée sous forme de forum en entreprise, en lien avec les mutuelles.



« Alim' en boîte, un quiz à la carte »

L'outil "Alim' en boîte, un quiz à la carte" est destiné aux professionnels qui souhaitent mettre en place **des interventions sur la nutrition auprès de différents publics** (0-3 ans, femmes enceintes, séniors et tout public). Composé d'un jeu de cartes et d'un livret d'animateur, cet outil aborde des thématiques liées à la nutrition (équilibre alimentaire, hygiène de vie et sport, lecture d'étiquettes, maladies chroniques, etc.) avec une approche simple et ludique.



Partenaires

Collectivités locales et services publics, entreprises privées ou publiques, mutuelles, réseaux sport-santé

Bien vieillir et maintenir l'autonomie

+ de 200
interventions prévues

○ Promouvoir des comportements favorables à la bonne santé et au maintien de l'autonomie

La part des personnes âgées de plus de 60 ans va largement augmenter au cours des prochaines années du fait de l'allongement de l'espérance de vie aux âges élevés et de l'arrivée à l'âge de la retraite de la génération dite du "baby boom". **En Rhône-Alpes, le nombre de seniors pourrait doubler d'ici 2040**³.

La Mutualité française Rhône-Alpes (MfRA) souhaite contribuer à **l'enjeu de prévention** liée à cette avancée en âge en agissant **en faveur d'un vieillissement actif et en bonne santé** mais aussi auprès des personnes en perte d'autonomie et de leurs aidants.

42 interventions

GIE, conférence-débat, atelier

▶ Bien vieillir

Même si la région Rhône-Alpes est l'une des régions les plus jeunes de France, elle comptait **1 522 170 personnes âgées de 60 ans et plus au 1^{er} janvier 2015**, représentant 23 % de sa population.

L'action "Bien vieillir" leur est destinée et vise, à travers un ensemble d'interventions sur l'activité physique, l'alimentation, la prévention des chutes ou encore la mémoire, à les aider à **préserver leur capital santé** pour **rester autonome** le plus longtemps possible.

9 interventions

GIE

▶ Abordez et vivez votre retraite en forme

Le passage à la retraite, qui suscite envie et réticence, doit être une étape préparée.

Les journées "Abordez et vivez votre retraite en forme", destinées aux **adhérents mutualistes à plus ou moins 2 ans de la retraite**, facilitent la réflexion sur un projet de vie de retraite et sur les changements induits.

84 interventions

GIE, atelier, conférence-débat, stand et exposition

▶ Bien vivre en établissement ou à domicile

Cette action a pour objectif de **favoriser la qualité de vie** des personnes en perte d'autonomie du fait de l'âge et/ou d'un handicap par diverses interventions centrées sur leurs capacités affectives, relationnelles et cognitives en associant **l'environnement institutionnel et familial**.

³ Source : Insee - Estimation de population



Boîtes à souvenirs

Conduit depuis 2013 dans plusieurs EHPAD mutualistes, des Boîtes à souvenirs élaborées à partir d'ateliers de réminiscence mettent en scène de manière touchante, drôle et émouvante, la vie et le portrait de personnes âgées.



24 interventions

GIE



▶ La vie à pleines dents, longtemps®

Une **bonne santé buccale** constitue un facteur positif pour la santé globale. Ainsi, les soins et l'hygiène bucco-dentaire des personnes âgées permettent de **prévenir la dénutrition et les infections** et de **favoriser l'estime de soi et le confort de vie**. Ce dispositif consiste à former les professionnels des établissements et des services d'aide à domicile mutualistes à la santé bucco-dentaire des personnes âgées. Son objectif est de générer une prise de conscience de l'importance d'une bonne hygiène de la bouche en encourageant deux toilettes bucco-dentaires au quotidien et le recours aux actes de prévention et de soins.

Partenaires

Agence Régionale de Santé, associations de santé publique, Atouts Prévention Rhône-Alpes, CARSAT Rhône-Alpes, Centres Communaux d'Action Sociale, Générations Mutualistes, intervenants spécialisés, Mutuelles, Réseau national des centres de santé mutualistes - secteur dentaire, Siel Bleu, SSIAD mutualistes.

Bien vieillir et maintenir l'autonomie

○ Promouvoir des comportements favorables à la bonne santé et au maintien de l'autonomie

24 interventions

Conférence-débat, atelier, GIE

▶ La santé des aidants

Environ 830 000 aidants sont aujourd'hui recensés en Rhône-Alpes. Leur rôle est souvent difficile en raison de la charge d'aide et de soins qui repose sur eux et peut être source d'épuisement tant sur le plan physique que psychique.

L'action "la santé des aidants" permet aux aidants accompagnant une personne quels que soient son âge ou sa pathologie, de trouver des solutions répondant au mieux à leurs besoins et leurs attentes.

9 interventions

Stand et exposition, atelier

▶ L'Atelier des Familles

L'Atelier des Familles est **un programme de soutien, d'information et de formation** destiné aux familles dont un proche est pris en charge dans un établissement mutualiste pour personnes âgées de type EHPAD.

Il a pour objectif de faire **connaître la vie et le mode d'accompagnement** en établissement, de **permettre la continuité du lien** entre les familles et leurs proches et de **créer une relation de confiance réciproque** entre la famille et l'institution. L'apport de connaissances sur la maladie, la démence et la manière de communiquer avec son proche génèrent aussi une **prise de recul**.

7 interventions

Atelier

▶ Fil Mauve®

La région Rhône-Alpes compte près de **87 000 personnes âgées de 65 ans et plus atteintes de démence dont 80 % avec un diagnostic de maladie d'Alzheimer**⁴. Une maladie dont l'accompagnement peut s'avérer difficile au quotidien.

Fil Mauve® est un cycle d'ateliers permettant aux aidants d'échanger pour **mieux comprendre la maladie** et acquérir les savoirs et les compétences nécessaires pour faire face aux besoins du malade qu'ils accompagnent. Il les aide à **sortir de l'isolement** et à **trouver des aides extérieures (sociales, juridiques ou financières)**.

⁴ Source : Agence Régionale de Santé - Dispositifs Alzheimer en Rhône-Alpes

« La santé des aidants : parlons-en ! »

"La santé des aidants : parlons-en !" est un programme d'échanges dédié à des aidants de personnes en situation de handicap, de dépendance ou touchées par une grave maladie. L'objectif est de favoriser le maintien en santé des proches aidants à travers des **conférences suivies d'ateliers pour apprendre à préserver sa santé physique, psychique et sociale.**

vous invite
aux **Rencontres**
Santé

**La santé des
aidants
parlons-en !**

Spectacle « Griottes et Coccinelles »
à l'occasion des 10 ans de l'Association RESA
Samedi 12 mars 2016 — 14h30

Salle des fêtes
73330 Domessin

Compagnie de théâtre « Les Oliviers »

Entrée libre et gratuite

PARTENAIRES

Mutualité Française
Rencontres Santé
Association Française des Aidants
Maison Départementale des Aidants

Partenaires

Agence Régionale de Santé, associations de santé publique, Association Française des Aidants, CARSAT Rhône-Alpes, Centres Communaux d'Action Sociale, Conseils départementaux, Équipes spécialisées Alzheimer, Générations Mutualistes, intervenants spécialisés, Mutuelles, SSIAD mutualistes.

Faire le point sur sa santé

○ Prévenir, repérer, dépister pour prendre soin de sa santé

+ de 140
interventions prévues

Ce programme 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), de prévention (participation au dépistage

des cancers) mais aussi la possibilité de **réaliser des tests de santé** (vue, audition, tension artérielle, etc.) et d'être orienté dans le système de soins en lien avec son médecin traitant.

9 interventions

Stand et exposition

▶ **Mangez, bougez, c'est facile ! En Structures de Soins de Premier Recours**

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 à ces thématiques les usagers des maisons et centres de santé mutualistes.

27 interventions

Stand exposition, conférence-débat, GIE, journée de repérage

▶ **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 MfRA 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 de l'expérimentation menée en Isère. Des journées d'information sont également organisées pour favoriser la détection précoce des cancers de la peau.

48 interventions

Journée de repérage

▶ **Journées de repérage**

Ces journées sont l'occasion de faire un point sur sa santé en **participant gratuitement à différents tests et diagnostics de santé** (diabète, cholestérol, hypertension artérielle, audition, vision).

55 interventions

Atelier, GIE

▶ **Le quotidien avec une maladie chronique**

La MfRA développe des interventions visant à améliorer la qualité de vie des personnes repérées et concernées par une maladie chronique.



Mars Bleu / Octobre Rose

À l'occasion de Mars Bleu ou d'Octobre Rose, mois dédiés à la **promotion des dépistages organisés** du cancer colorectal et du cancer du sein, la MfRA se mobilise **en partenariat avec les structures de gestion** afin d'échanger avec le grand public, mais aussi avec des professionnels de santé, sur les freins et les motivations au dépistage.



Tests glycémiques et conseils nutritionnels

À l'occasion de journées de repérage diabète, un des principaux facteurs de risques de maladies cardiovasculaires souvent méconnu car silencieux, les participants (*adhérents mutualistes conviés par leur mutuelle, grand public*) sont invités à réaliser un test de glycémie (*taux de sucre dans le sang*) avec un infirmier. Leur parcours peut ensuite se poursuivre par un échange avec une diététicienne qui répond à leurs questions sur l'alimentation.

Chaque année, la MfRA permet à plus de 800 personnes d'effectuer un test de glycémie.



Partenaires

Centres de santé mutualistes, Ligue contre le cancer, Maisons de Santé Pluridisciplinaires, partenaires de santé publique, réseaux diabète, structures de gestion des dépistages organisés, Unité Cancer Environnement (Centre Léon Bérard).

Temps forts 2015



Atelier nutrition



Outil
"Zappe pas ta santé"



Initiation à la marche nordique



Café-débat avec le Centre Léon Bérard
"Parlons Cancer & Environnement"
"Bien-être en ville"



Rencontre Santé sur les sens en EHPAD



- = +, - de pollution = + de santé®
Focus Air Intérieur



Initiation aux gestes de premiers secours



Conférence santé sur la douleur



Conférence Ondes électromagnétiques et Santé :
mieux comprendre pour mieux agir !



Glossaire

- **EHPAD** : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes
- **GIE** : Groupe d'Information et d'Echanges
- **MfRA** : Mutualité française Rhône-Alpes
- **PNNS** : Programme National Nutrition Santé
- **PSM** : Priorité Santé Mutualiste
- **SSIAD** : Services de Soins Infirmiers à Domicile

Vous cherchez des informations de qualité sur votre santé ?

Proposé par la Mutualité Française, Priorité Santé Mutualiste est un service gratuit d'informations, d'aide à l'orientation et de soutien sur des questions de santé*.



Participez aux Rencontres Santé près de chez vous :

des actions sous forme d'ateliers, conférences, groupes de parole, expositions, parcours, etc.



Découvrez le site www.prioritesantemutualiste.fr :

des informations validées scientifiquement, des échanges en direct avec nos experts, un fil quotidien d'actualités santé ou encore des forums santé, etc.



Appelez le 3935 (prix d'un appel local) :

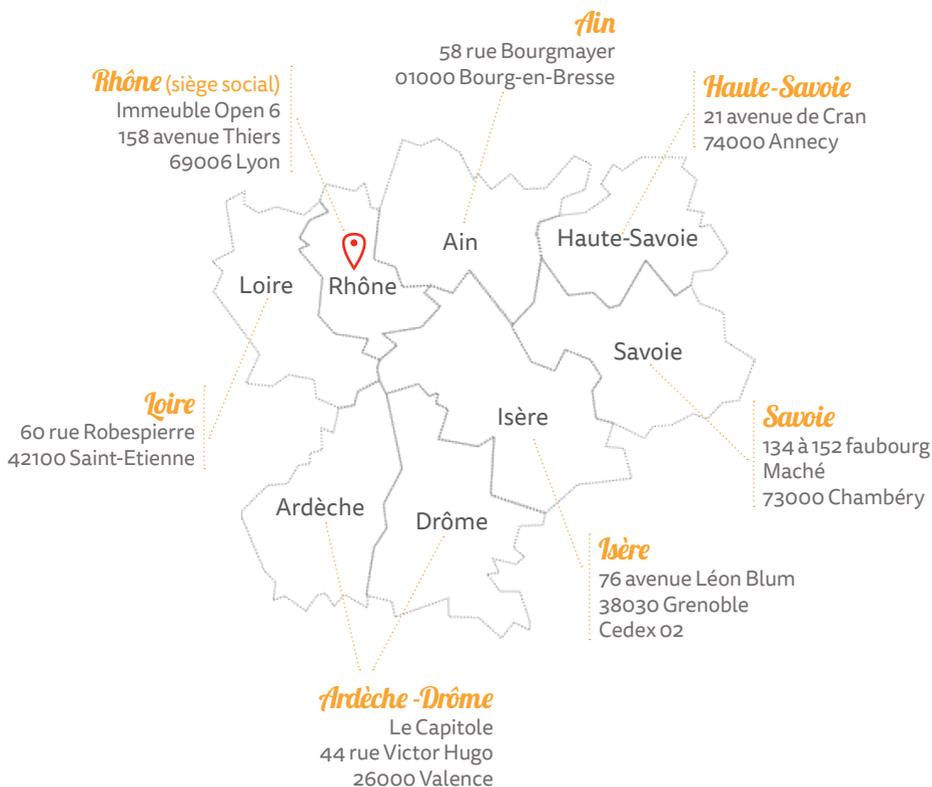
un accompagnement gratuit et personnalisé sur différentes thématiques (arrêt du tabac, équilibre alimentaire, etc.).

* Le site internet et les Rencontres Santé sont accessibles à tous.

Le service téléphonique du 3935 est réservé aux adhérents mutualistes, leurs ayants-droits ou aidants.

Acteur de santé publique en Rhône-Alpes

informer • sensibiliser • dépister • accompagner



Mutualité française Rhône-Alpes

Service Prévention et Promotion de la Santé
Immeuble Open 6, 158 avenue Thiers, 69006 Lyon
Tél. 04 78 41 22 50 – Fax. 04 78 41 22 41
Mail : contact_prevention@mfra.fr