

Prévention et Promotion de la Santé

2017



AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Chiffres clés

Mutualité française
Auvergne-Rhône-Alpes



227
mutuelles santé



4,2 millions
personnes protégées

Acteur majeur de prévention et
promotion de la santé



34 000
bénéficiaires en 2016

+ de 1 200
interventions

Être 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 départementaux, Municipalités, etc.), les acteurs de la protection sociale obligatoire, les acteurs associatifs en santé publique (ex : IREPS, Observatoire Régional de Santé, réseaux de santé, etc.), les usagers ou encore les professionnels de santé.

L'activité Prévention et Promotion de la Santé : 3 programmes déclinés en 17 actions

Naître, grandir et s'épanouir en pleine santé

Bien vivre avec le soleil
Des repères pour bien grandir dans son environnement
Vita Cité, Vita Santé
Droit à disposer de son corps

4

Mener sa vie en santé

Je prends du temps pour ma santé
Parenthèses santé
Mangez, bougez, c'est facile !
Un geste pour ma santé
Votre Parcours Prévention Santé
Nutrimut

6

Bien vieillir et maintenir son autonomie

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

10

La programmation stratégique 2017 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 Auvergne-Rhône-Alpes. Elle s'appuie pleinement sur les attentes des mutuelles adhérentes et des établissements mutualistes de la Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes (MfARA).

Naître, grandir et s'épanouir en pleine santé

+ de 300
interventions prévues

→ Permettre de faire des choix éclairés en faveur de la santé dès le plus jeune âge

Agir en faveur de la santé, à tous les âges de l'enfance mais aussi à l'adolescence, est le gage d'une acquisition d'habitudes de vie favorables à la santé et susceptibles d'avoir une influence à long terme. C'est pourquoi la MfARA propose un continuum

d'interventions depuis la petite enfance jusqu'à l'adolescence. Ces interventions sont réalisées en direction des enfants, des jeunes mais aussi de leur entourage familial et professionnel, dans le but de renforcer les compétences parentales et éducatives.

60 interventions

► Bien vivre avec le soleil

GIE, stand et exposition, conférence-débat

Les effets positifs du soleil sur le moral et la santé en général sont bien réels mais il est également avéré que des expositions longues et répétées peuvent devenir dangereuses, notamment pour les plus jeunes. C'est pourquoi la MfARA déploie des interventions sur la **prévention solaire à destination des enfants et de leur entourage**. 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, etc.*) sont utilisés pour **faciliter une prise de conscience et l'acquisition**, par le plus grand nombre, **des bons réflexes à adopter pour se protéger du soleil**.



107 interventions

GIE, stand et exposition, atelier d'accompagnement, conférence-débat, théâtre-forum

► Des repères pour bien grandir dans son environnement

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

Des ateliers favorisant la pratique régulière d'une activité physique sont également organisés pour contribuer au développement et à l'équilibre tant physique que psychologique des jeunes du CP à la terminale.

Partenaires

Centres Gratuits d'Information de Dépistage et de Diagnostic, centres de loisirs, collectivités territoriales, compagnies de théâtre, Education Nationale, Générations Mutualistes, maisons des adolescents, mutuelles et établissements mutualistes, Points Accueil Ecoute Jeunes, sapeurs-pompiers, services de santé universitaires, structures associatives (éducation pour la santé, éducation à la sexualité, activités physiques, citoyenneté/solidarité), structures de gestion des dépistages organisés des cancers.



34 interventions

GIE, atelier d'accompagnement, forum

▶ Vita Cité, Vita Santé

Pour **sensibiliser les enfants de 8 à 11 ans et leur entourage** (parents et professionnels) **aux différentes questions de santé**, des animations sont organisées en Temps d'Activités Périscolaires (TAP), en centres de loisirs ou encore sur le temps scolaire, et se clôturent par un temps fort rassemblant les familles. Cinq thématiques de santé sont abordées : activité physique, alimentation, accidents de la vie courante, prévention solaire et qualité de l'air intérieur.



105 interventions

Théâtre-Forum, GIE, stand et exposition

▶ Droit à disposer de son corps

Les questions autour de **la vie sexuelle et affective** touchent particulièrement les **lycéens et étudiants** souvent démunis d'information. Cette action vise à **informer et sensibiliser les jeunes** sur les questions du respect de soi et des autres, de la vie affective et sexuelle, de la prévention des Infections Sexuellement Transmissibles, des Interruptions Volontaires de Grossesses (IVG), des méthodes contraceptives, du dépistage du cancer du col de l'utérus, etc.



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

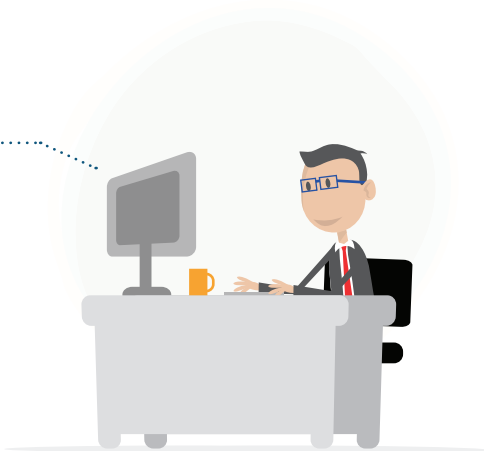


Ludiques et interactives, cinq boîtes thématiques apportent des connaissances spécifiques sur les sources de pollution et leurs alternatives.

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^{er} 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.

Bien vieillir et maintenir son autonomie

+ de 450
interventions prévues

→ Promouvoir des comportements favorables à la bonne santé dans le champs du maintien de l'autonomie en direction des plus de 60 ans, des aidants proches et professionnels

La part des personnes âgées de plus de 60 ans va sensiblement 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 Auvergne-Rhône-Alpes, le nombre de seniors pourrait doubler d'ici 2040¹.

La Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes 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.

13 interventions

Atelier ponctuel

▶ 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.

131 interventions

GIE, conférence-débat, atelier d'accompagnement

▶ Cap seniors

La région Auvergne-Rhône-Alpes comptait 1 924 665 personnes âgées de 60 ans et plus au 1^{er} janvier 2015, représentant 24,4 % de sa population².

L'action « Cap seniors » leur est destinée et vise, à travers un ensemble d'interventions sur l'activité physique, l'alimentation, la mémoire, la prévention des chutes ou encore le sommeil, à favoriser les facteurs permettant le bien vieillir et à apporter les ressources pour un vieillissement en bonne santé.

Parmi les interventions menées : « Lundi santé », « Pas de retraite pour ma santé » ou encore « Seniors et alors ? ».

29 interventions

GIE, conférence-débat, atelier d'accompagnement

▶ La santé des aidants

Près d'un million d'aidants est aujourd'hui recensé en Auvergne-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.

A travers des formats d'interventions tels que « La santé des aidants, parlons-en ! » ou « Accompagner sans s'épuiser », l'action « La santé des aidants » permet **aux aidants** accompagnant une personne, quel que soit son âge ou sa pathologie, **de trouver des solutions répondant au mieux à leurs besoins et à leurs attentes.**



7 interventions

Atelier d'accompagnement

► Fil Mauve®

Le nombre de personnes âgées de 65 ans et plus atteintes de démence est estimé à plus de 100 000 dans notre région dont 80 % avec un diagnostic de maladie d'Alzheimer. 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. Ce programme les aide à **sortir de l'isolement et à trouver des soutiens extérieurs (sociaux, juridiques ou financiers)**.



L'essens de la vie

Cet outil vise à **stimuler les sens** auprès d'un groupe de **personnes âgées résidant en EHPAD**. Il est utilisé par des professionnels qui souhaitent mettre en place des interventions de stimulations sensorielles sous forme de cycles de cinq séances.

^{1 et 2} Source : Insee - Estimation de population

Bien vieillir et maintenir son autonomie

→ Promouvoir des comportements favorables à la bonne santé dans le champs du maintien de l'autonomie en direction des plus de 60 ans, des aidants proches et professionnels

4 interventions

Stand et exposition, atelier d'accompagnement

▶ 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 génère aussi une **prise de recul** nécessaire pour mieux gérer une situation parfois difficilement vécue.

74 interventions

GIE, atelier d'accompagnement, 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, et ce, par diverses interventions centrées sur leurs capacités affectives, relationnelles et cognitives, en associant **l'environnement institutionnel et familial**.



202 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, ainsi que de favoriser l'estime de soi et le confort de vie**.

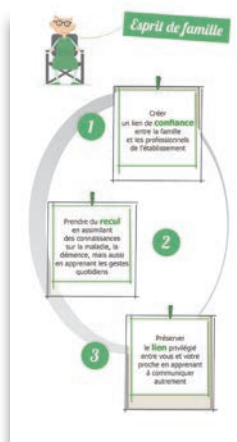
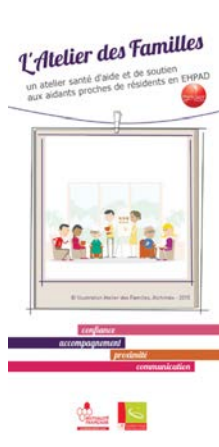
Le dispositif « La vie à pleines dents, longtemps® » consiste à former les professionnels des établissements médico-sociaux et des services d'aide à domicile, mutualistes ou non, à la santé bucco-dentaire des personnes âgées. **Son objectif est de générer une prise de conscience de l'importance d'une bonne hygiène de la bouche, en encourageant la mise en place d'un protocole bucco-dentaire, qui se traduit notamment par la réalisation de deux toilettes bucco-dentaires au quotidien et le recours aux actes de prévention et de soins.**



L'Atelier des Familles

Dans le cadre de son programme "Bien vieillir et maintenir son autonomie", la Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes, à l'origine du programme "Atelier des Familles", a réalisé, en collaboration avec Générations Mutualistes, une plaquette et un film afin de promouvoir ce programme.

Aujourd'hui, la MfARA met en œuvre, anime et coordonne cet atelier sur l'ensemble de la région.



Flashez le code pour voir le film !



Partenaires

Accueils de jour, associations de santé publique, Association Française des Aidants, CARSAT*, Centres Communaux d'Action Sociale, centres de gérontologie, Centres Locaux d'Information et de Coordination, animateurs sportifs adaptés, collectivités territoriales (conseils départementaux, communes), équipes spécialisées Alzheimer, EPGV*, filières gérontologiques, Générations Mutualistes, professionnels de santé et intervenants spécialisés, MAIA*, réseau national des centres dentaires mutualistes, Siel Bleu, mutuelles et établissements mutualistes.

* Cet acronyme est développé dans le glossaire

Temps forts 2016



Atelier Retraite et Bonne Fourchette



Photo expression - Journée retraite



Atelier mémoire



Café-débat avec le Centre Léon Bérard
Parlons Cancer & Environnement
"Expositions aux ultraviolets"



Journée de
"Rester à l'écoute"



Atelier bien-être pour les aidants



Droit à disposer de son corps



Village Vita Cité, Vita Santé



Jeu du soleil - prévention solaire



Atelier Nutrimut



repérage de ses oreilles"



Conférence Santé " Quand le cerveau dysfonctionne "

Glossaire

- CARSAT : Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail
- EHPAD : Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes
- EPGV : Education Physique et de Gymnastique Volontaire
- GIE : Groupe d'Information et d'Échanges
- MAIA : Méthode d'Action pour l'Intégration des services d'Aide et de soins dans le champ de l'autonomie
- MfARA : Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes
- PNNS : Programme National Nutrition Santé
- PSM : Priorité Santé Mutualiste
- SSIAD : Services de Soins Infirmiers à Domicile

Vous cherchez des informations de qualité autour de 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.

Conseiller Médical en Environnement Intérieur



Des experts qui identifient les diverses sources d'allergènes et de polluants dans l'habitat.

La Mutualité Française propose l'intervention de Conseillers Médicaux en Environnement Intérieur (CMEI) aux patients atteints de maladies respiratoires.

Le CMEI est un professionnel dont la mission est d'une part, d'évaluer les sources d'allergènes et les polluants chimiques en se rendant au domicile des patients et d'autre part, d'établir un diagnostic de l'habitat. Les visites du CMEI sont gratuites et possibles sur prescription médicale libérale ou hospitalière du médecin traitant ou du médecin spécialiste qui suit le patient (allergologue, dermatologue, ORL, pneumologue, pédiatre, etc.).

A l'issue de son intervention, **le CMEI rédige des préconisations** (aération, limitation des irritants, mesures d'éviction des produits allergènes, etc.) et **transmet un compte rendu de visite au patient et à son médecin prescripteur.**

Six à neuf mois plus tard, le CMEI reprend contact avec le patient pour constater les améliorations et réexpliquer, au besoin, comment mettre en œuvre les préconisations émises antérieurement.

Un point d'évaluation est également réalisé entre le médecin prescripteur et le CMEI afin d'évaluer l'apport de l'intervention à domicile de ce dernier dans le cadre du suivi des patients atteints de pathologies allergiques respiratoires.



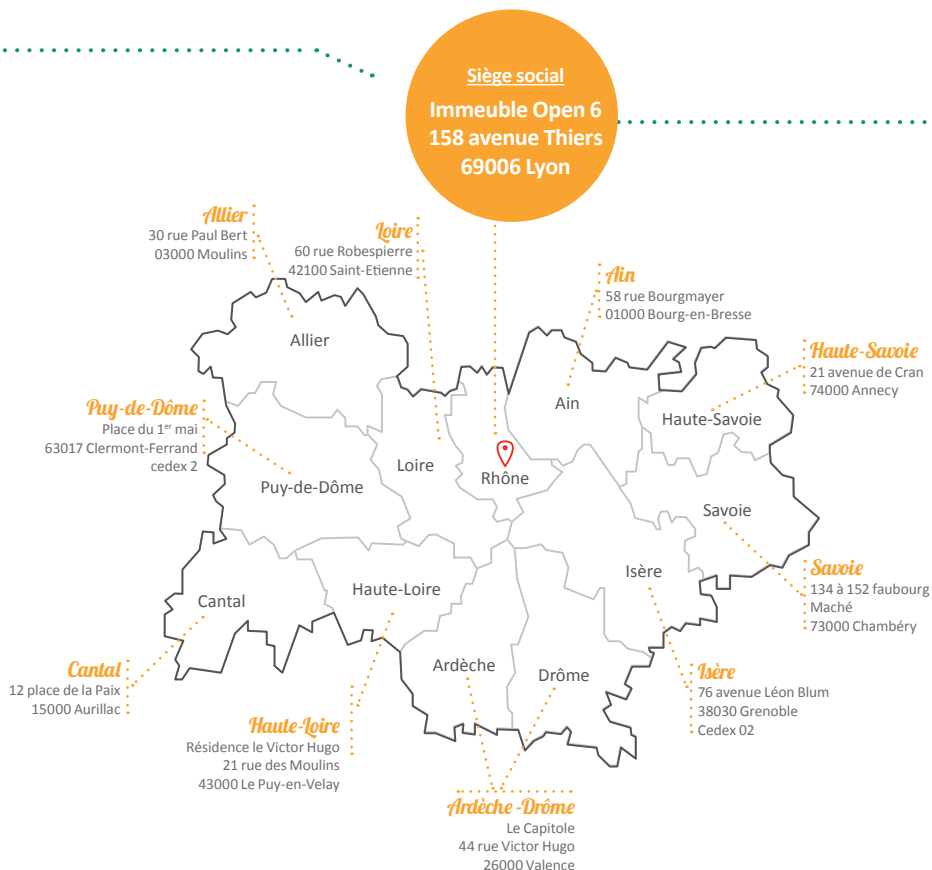


Notes

Notes

Acteur de santé publique en Auvergne-Rhône-Alpes

sensibiliser • informer • dépister • accompagner



Mutualité française Auvergne-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@mfara.fr

