

Mener sa vie en santé

→ 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.

383
interventions prévues



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. La Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes avec ses mutuelles a travaillé à la conception d'une méthodologie d'intervention et d'une offre de prévention adaptée aux milieux professionnels.

Dans le champ de l'insertion sociale et professionnelle



69 interventions

GIE, atelier d'accompagnement, stand et exposition, forum santé

▶ 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, personnes en situation de handicap) **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.

127 interventions

GIE, stand et exposition, conférence-débat, forum, journée de repérage

▶ Parenthèses santé

Les "parenthèses santé" sont des interventions destinées **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 permettent de déployer les actions du "référentiel Santé des Actifs" de la MfARA.

En structures de soins de premier recours

24 interventions

Stand et exposition

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



Partenaires

Agence Régionale de Santé, 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.

Référentiel d'actions Santé des Actifs

 JOURNÉE REPÉRAGE « Votre santé sur mesure¹ »		« Bouger plus sur son lieu de travail »	
 JOURNÉE REPÉRAGE « Rester à l'écoute de ses oreilles¹ »		« Mieux manger en entreprise »	
 JOURNÉE REPÉRAGE « Longue vie à la vue¹ ! »		« Ma santé, mon bien-être »	
 « Mangez, bougez, c'est facile ! »		« Ma santé, mon sommeil »	

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.

Proximité du grand public adulte

115 interventions

Atelier d'accompagnement, conférence-débat, 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.

Parmi les thématiques traitées :

- Promotion du bien-être

L'augmentation des maladies chroniques et du sentiment de stress dans la vie quotidienne sont deux facteurs marqués et prégnants qui peuvent influencer la santé et la qualité de vie de la population. C'est pourquoi, **agir sur les principaux facteurs de protection des maladies chroniques, sur le repérage et le dépistage de certaines maladies et déficiences ainsi que sur l'augmentation durable d'un sentiment de bien-être font partie des priorités de la MfARA.**

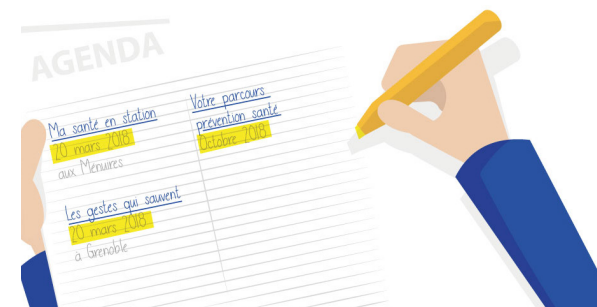
Des journées de prévention telles que « Ma santé, mon bien-être ! » rassemblent, en un même lieu, différents acteurs et professionnels de la santé et du bien-être afin de proposer aux participants **des conseils, des tests et des initiations qui leur permettront d'être pleinement acteurs de leur santé et de favoriser leur bien-être.**

- 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®.



44 interventions

Journée de repérage

▶ Votre Parcours Prévention Santé

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



4 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** en vue d'une perte de poids durable et d'élargir ces préconisations à l'ensemble de la famille. Il associe des démarches complémentaires à celle de l'équilibre alimentaire : pratique sportive, relation image de soi, image 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 (3 mois, 6 mois, 1 an).



Partenaires

Agence Régionale de Santé, associations de patients, collectivités, 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.