



# « MA SANTE, MON BIEN ÊTRE »

---

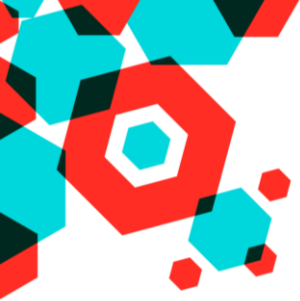
Présentation de l'action  
« Ma santé, mon bien-être »

*Bien-être / Bien vieillir*

# Cartographie d'actions « Ma santé, mon bien-être » en UR Auvergne-Rhône-Alpes 2019

Quelques actions  
« Ma santé, mon bien être »  
en 2019





## Cette action permet de :

- rassembler en un même lieu différents acteurs et professionnels de la santé et du bien-être
- proposer aux participants des conseils, des repérages et des initiations qui leur permettront d'être pleinement acteurs de leur santé et de favoriser leur bien-être.





# Les objectifs

---

## Objectif général :

Promouvoir la santé et le bien-être des séniors



# Les objectifs

---

## Objectifs spécifiques :

Permettre de faire des choix éclairés en faveur de la santé des séniors et ainsi promouvoir une bonne hygiène de vie

Sensibiliser le public au repérage précoce d'éventuelles pathologies

Promouvoir la prévention et les habitudes de vie favorables à la santé

## Objectifs opérationnels :

Mettre en place des temps de découverte d'activités et d'initiation à des pratiques favorisant le bien-être

Proposer des espaces d'informations et d'échanges, et de repérages de certaines pathologies

Rassembler en un même lieu différents professionnels de santé afin de conseiller de manière spécifique et adaptée les personnes le souhaitant sur l'hygiène de vie et la santé en général



# Les modalités d'action

---

## Il peut-être proposé sur cette journée :

- Des espaces d'informations et d'échanges et/ou de repérages (conseils nutritionnels, massage assis, mesure de la tension et de la glycémie, tests visuels et auditifs, etc.).
- Une ou des conférences autour du bien-être (méditation de pleine conscience, cohérence cardiaque, gestion du stress et des émotions, ou autres thématiques au choix)
- Une ou des initiations autour du bien-être et de la prévention (yoga, sophrologie, parcours d'activité physique - Gym mémoire, tests de ses capacités physiques, endurance et souplesse, ou autres thématiques au choix.)



# Modalités d'action

---

## Il est possible pour les participants de :

- Réaliser un test visuel, avec un-e opticien-nne
- Réaliser un test auditif, avec un-e audioprothésiste
- Réaliser un test glycémique et une mesure de la tension artérielle, avec un-e infirmier-ière
- Echanger de manière interactive sur l'alimentation, avec un-e diététicien-ne
- Examiner ses grains de beauté (dépistage des cancers de la peau) par un-e médecin dermatologue
- Bénéficier d'un massage assis
- Participer à des ateliers d'activité physique et à des temps d'échanges avec un coach athlé santé : Tester ses capacités physiques, gym mémoire, etc.
- Echanger sur l'usage des huiles essentielles, avec un-e professionnel-le formé-e sur l'usage des huiles essentielles
- Echanger sur la santé bucco-dentaire
- S'informer grâce un stand de documentation mise à disposition (documentation toutes thématiques)
- Etc.



# Les modalités d'action

---

## Il est également possible pour les participants de :

### ➤ Assister à une conférence - 1h30 environ (plus axée théorie) :

*Exemples :*

- « Favoriser le mieux-être au quotidien » animée par une psychologue de la prévention
- « Gestion du stress et des émotions » animée par une sophrologue
- « Gestion du stress : cohérence cardiaque » animée par un professionnel de l'activité physique utilisant cette technique de relaxation.
- « Alimentation : besoins, plaisir et émotions » animée par une diététicienne
- « Prendre soin de l'intestin : pourquoi, comment ? »

### ➤ Participer à une séance d'initiation - 45min/1 heure (plus axée pratique) :

*Exemples :*

- à la méditation de pleine conscience, avec une psychologue de la prévention
- au yoga avec un professionnel de la discipline
- à la sophrologie (technique de relaxation), avec une sophrologue
- au Do-in (automassages)





# Techniques de relaxation

---

- Chacun d'entre nous est concerné par le stress de manière plus ou moins permanente et intense. Le stress est un phénomène d'adaptation du corps qui nous permet de réagir à notre environnement. À petite dose, le stress peut être bénéfique et permet d'affronter des situations difficiles. Lorsqu'il devient chronique, le stress peut avoir des effets néfastes sur le bien-être psychique, mental, émotionnel et sur la santé (maladies cardiovasculaires, diabète, hypertension, etc.).
- **La gestion du stress et des émotions par des techniques de relaxation :**
  - Relaxation dynamique (par le mouvement)
  - Respiration consciente et contrôlée : par exemple Cohérence cardiaque
  - Massages
  - Induction mentale, visualisation (concentration)



# Exemple : la cohérence cardiaque

---

- ✓ La cohérence cardiaque est une pratique de gestion du stress et des émotions. Les exercices sont basés sur la respiration pour ralentir le rythme cardiaque afin de réguler son stress, son anxiété.
  
- ✓ « La cohérence cardiaque est un état d'équilibre physiologique, physique, mental et émotionnel qui induit un recentrage, un ressourcement et un renforcement de chacun de ces domaines. En pratiquant cette respiration lente, profonde, régulière, les accélérations et ralentissements des battements cardiaques se régularisent, cœur et respiration entrent en résonance. » Dr David O'Hare
  
- ✓ **Effet cohérence cardiaque :**
  - Equilibre du fonctionnement des systèmes nerveux sympathique et parasympathique
  - Gestion du stress par la baisse du taux de cortisol (hormone du stress) et augmentation du taux de DHEA (hormone anti-stress)
  - Renforcement du système immunitaire
  - Effets positifs sur l'apprentissage et la mémorisation
  - Meilleure gestion de la douleur
  - Baisse du stockage des graisses dans l'organisme
  - Harmonisation des fonctions biologiques vitales



# Exemple : la cohérence cardiaque

---

## ✓ Comment pratiquer ?

- 3 fois par jour
- 6 respirations par minutes
- Pendant 5 minutes

## ➤ Outil :

**RespiRelax+<sup>®</sup>** (application)

# Les différents supports de communication

**POSSIBILITÉ DE DÉJEUNER SUR PLACE**

Sur réservation, au plus tard le mercredi 20 novembre 2019  
directement auprès du centre Jean XXIII au 04 50 23 13 72 (de 8h à 17h)

Menu du jour à 17,50 €  
Terrine de légumes  
Poisson du jour sauce citronnée, accompagnement de saison  
Salade de fruits  
Café / Thé

Déjeuner à régler sur place

**ACCÈS**



● Accueil ● Entrée Semnoz conseillère  
● Parking haut ● Parking bas

**CONTACT ET INSCRIPTION**

Stéphanie Le Bréquier  
contact\_prevention@mifara.fr  
N° Tél. 04 78 41 22 50

**Rencontre santé**  
**MA SANTÉ, MON BIEN-ÊTRE !**

Journée à destination des personnes de 60 ans et plus. Entrées libre et gratuite.



Jeu  
**28 novembre 2019**  
de 10h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Centre Jean XXIII  
10 Chemin du Bicy  
74940 Annecy-le-Vieux

Avec le soutien financier de la Communauté de Communes du Bassin Annecy-Savoie



**Dépliant : support précisant les différents ateliers proposés**

Des ateliers, conférences, initiations, repérages et informations sont proposés tout au long de cette journée.

## SANS RENDEZ-VOUS, EN ACCÈS LIBRE

- **Tests glycémiques, mesure de la tension artérielle**  
Venez tester votre glycémie et votre tension artérielle avec Frédérique Lecomte, infirmière libérale. Échanger et bénéficier de conseils personnalisés !
- **Conseils nutritionnels avec une diététicienne**  
Venez échanger sur votre alimentation avec Anne Claude, diététicienne : physiologie, nutrition, recettes gourmandes et digestes... avec une approche ludique et bienveillante, déjouez les idées reçues, retrouvez le plaisir de manger dans la conscience de vos besoins tant physiques qu'émotionnels, pour retrouver votre sérénité alimentaire !
- **Espace d'informations sur les huiles essentielles**  
Les huiles essentielles sont de plus en plus reconnues pour leurs bienfaits sur notre santé mais également sur notre bien-être. Venez échanger avec Françoise Goin, chargée de prévention, autour de l'utilisation, de leurs rôles et des bienfaits des huiles essentielles !
- **Parcours prévention !**  
Atouts prévention Rhône-Alpes vous propose son parcours de prévention en mouvement : un parcours ludique pour échanger sur les bonnes pratiques au quotidien pour bien vivre votre retraite, vous préserver et prendre soin de vous !
- **Art-Thérapie de 10h00 à 12h30**  
Venez échanger avec Corinne Bertrand, Art thérapeute et comprendre le concept de l'Art-Thérapie : les indications, les bénéfices attendus et observés, et les domaines d'application. Vous pourrez autour de divers médiums, expérimenter des protocoles artistiques d'accompagnements et mieux comprendre comment la création agit.

## SUR INSCRIPTION, FORTEMENT RECOMMANDÉE

- **Tests visuels**  
Plus d'un tiers de la population pense ne pas avoir besoin de correction visuelle. Venez tester votre vision avec un opticien mutualiste, déceler d'éventuels problèmes ou être orienté, au besoin, vers un ophtalmologiste !  
Pensez à apporter vos lunettes de vue, les tests permettent de déceler si votre correction a évolué ou non.

- **Tests auditifs**  
La santé auditive est l'une des préoccupations majeures des Français. Venez tester votre audition avec un audioprothésiste mutualiste et Jean-Philippe Jannoffo, audioprothésiste, déceler d'éventuels problèmes ou être orienté, au besoin, vers un oto-rhino-laryngologiste (ORL) !
- **Massage assis**  
Le massage assis (ou AMMA) est un massage pratiqué sur chaise, c'est une méthode de détente et de relaxation. Venez profiter d'un moment de relaxation avec Valérie Galline !
- **Le bien-être par les plantes de 10h00 à 11h10 et de 11h20 à 12h30**  
Composez votre mélange de plantes avec Laura Dalla Costa de l'herboristerie Brin d'herbe sur le thème du sommeil. Repartez avec votre tisane et de nombreux conseils personnalisés en herboristerie, aromathérapie, gemmothérapie et Ayurveda !
- **Art-Thérapie : Prendre soin de soi par l'art ! de 14h00 à 16h00**  
Venez, seul(e) ou accompagné(e), vivre l'expérience étonnante de la création auprès de Corinne Bertrand, Art thérapeute. Les Ateliers « Surprises & Inédits » vous plongent dans une expérience unique. Aucune compétence artistique n'est requise. Venez avec votre imagination, votre curiosité et laissez-vous surprendre. Ces ateliers feront de votre âge un atout.
- **Conférence « Découvrir la cohérence cardiaque » de 10h15 à 11h45**  
La cohérence cardiaque est une pratique de gestion du stress et des émotions. Les exercices sont basés sur la respiration pour ralentir le rythme cardiaque afin de réguler son stress, son anxiété. Venez découvrir et pratiquer ces exercices de cohérence cardiaque avec Louis Pellegriin, coach Sport-Santé et praticien en cohérence cardiaque !
- **Conférence « Prendre soin de l'intestin : pourquoi, comment ? » de 14h à 15h30**  
Comment faire pour rester en bonne santé ? Entre l'assiette et l'intestin, qui a le pouvoir de nous maintenir en forme ? Les recherches scientifiques mettent aujourd'hui en évidence de nombreuses interactions entre l'intestin et l'organisme dans son ensemble. Il est au carrefour de la digestion, de l'assimilation, du système immunitaire. Très riche en neurones, capable de synthétiser de nombreuses substances, interlocuteur privilégié du cerveau, il peut ainsi être le « responsable silencieux » de nombreux troubles. L'intestin, maillon faible ou maillon fort de notre santé ? Conférence animée par Françoise Goin, chargée de prévention.
- **Conférence « Gestion du stress et des émotions » de 16h à 17h30**  
Chacun d'entre nous est concerné par le stress de manière plus ou moins permanente et intense. Le stress est un phénomène d'adaptation du corps qui nous permet de réagir à notre environnement. À petite dose, le stress peut être bénéfique et permet d'affronter des situations difficiles. Lorsqu'il devient chronique, le stress peut avoir des effets néfastes sur le bien-être psychique, mental, émotionnel et sur la santé (maladies cardiovasculaires, diabète, hypertension, etc.). Cette conférence animée par Béatrice Milla, sophrologue, vous permettra d'avoir des clés pour comprendre le stress afin de mieux le gérer !

# Les différents supports de communication

**Rencontre santé**  
**JOURNÉE MA SANTÉ, MON BIEN-ÊTRE !**  
 Ouvert aux + de 60 ans  
 Entrée libre et gratuite

**Jeudi 7 novembre 2019**  
 De 10h à 12h et de 13h30 à 17h

**Forum**

Centre administratif (face à la Mairie)  
 Rue Albert Chalvet, 15500 Massiac

Renseignements et inscriptions :  
 Evelyne Delanoue  
 e.delanoue@mfar.fr  
 N° Tél. 04 71 46 80 81 / 06 47 87 98 54

- Tests visuels
- Tests glycémiques, cholestérol, mesure de la tension artérielle
- Conseils nutritionnels avec une diététicienne
- Atelier « Tester votre capacité physique »
- Information sur l'hygiène bucco-dentaire
- Mini conférence (30 min) « Sophrologie et Fleurs de Bach » à 11h
- Initiation à la méditation de pleine conscience de 14h30 à 15h30 (sur inscription)
- Espace d'informations sur les huiles essentielles et fleurs de Bach
- Techniques de massages bien-être
- Présentation d'outils pédagogiques en lien avec le domicile
- Atelier du pied par un podologue
- Stand d'informations sur l'accès aux droits et au maintien à domicile
- Tests du souffle

Avec le soutien de :

MUTUALITÉ FRANÇAISE  
 AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

Quelques exemples d'affiches

**Rencontre santé**  
**MA SANTÉ, MON BIEN-ÊTRE !**

**Jeudi 10 oct. 2019**  
 de 10h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Journée à destination des personnes de 60 ans et plus

Entrée libre et gratuite  
 \*inscription fortement recommandée sur certains ateliers

**Stéphanie Le Bréquier**  
 contact\_prevention@mfar.fr  
 N° Tél. 04 78 41 22 50

Hôtel LE ROMA  
 85 chemin du Pont Albertin  
 73200 Albertville

- Tests visuels\*
- Tests auditifs\*
- Messages assis\*
- Atelier de gestion du stress et des émotions par la découverte de la cohérence cardiaque - le maitia\*
- Initiation à la gym mémoire : concentration et coordination gestuelle de 10h à 12h30\*
- Conférence Prendre soin de l'intestin : pourquoi, comment ? de 13h45 à 15h15\*
- Conférence Gestion du stress et des émotions de 15h30 à 17h\*
- Tests glycémiques, mesure de la tension artérielle
- Conseils nutritionnels avec une diététicienne
- Espace d'informations sur les huiles essentielles

Avec le soutien de :

cnsa  
 Centre national de solidarité pour l'autisme

#Rencontresanté

**Rencontre santé**  
**FORUM : MA SANTÉ, MON BIEN-ÊTRE !**  
 Journée à destination des + de 60 ans

**Mardi 24 septembre 2019**  
 de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

**Maison Daniel Quantin**  
 14 rue Réaux  
 69740 Genas

Entrée libre et gratuite  
 Inscription fortement recommandée\*  
 contact\_prevention@mfar.fr  
 N° Tél. 04 78 41 22 50

- Tests visuels\*
- Tests auditifs\*
- Tests glycémiques, mesure de la tension artérielle\*
- Tests de condition physique\*
- Massage assis\*
- Initiation au Qi Gong\*
- Initiation à l'automassage\*
- Initiation à la NeuroGym Equilibre
- Conseils nutritionnels
- Mini-conférence débat « L'automédication » à 13h30\*
- Mini-conférence débat « La mémoire » à 14h30\*
- Mini-conférence débat « Le Stress » à 15h30\*

Avec le soutien de :

CNSA  
 LE DÉPARTEMENT  
 LA MARGERIE

#Rencontresanté





## Les facteurs clés pour plus de bien-être

- ✓ **Se détendre** en fermant les yeux, respirer lentement, laisser libre cours à ses pensées sans s'arrêter à aucunes.
- ✓ **Penser à un endroit ou à des moments que l'on apprécie**, associés au plaisir, à la joie, au rire ou encore à la tendresse.
- ✓ **Accueillir les pensées négatives** : il ne s'agit pas d'éviter les pensées négatives, mais plutôt de les associer à une détente du corps et à de longues respirations apaisantes ou de les laisser repartir comme elles sont venues.
- ✓ **Faire une chose à la fois** en lui accordant toute son attention plutôt que mener plusieurs activités de front en n'étant concentré sur aucune.
- ✓ **Prendre soin de soi** : faire attention à son alimentation, bien dormir, pratiquer régulièrement une activité physique ou s'engager dans des activités dont on a envie parce qu'elles sont sources de plaisir, sans induire de contraintes.
- ✓ **Parler ou écrire** pour prendre de la distance.
- ✓ **Rire, chanter, danser** pour évacuer le stress.



Document ressources

## Pour aller plus loin...



### Internet

- ✓ [sophrologie-evolution.fr](http://sophrologie-evolution.fr)
- ✓ [stephany-orain-pelissolo.com](http://stephany-orain-pelissolo.com)
- ✓ [centres-gestion-stress.com](http://centres-gestion-stress.com)
- ✓ [mediation-passeportsanté.com](http://mediation-passeportsanté.com)
- ✓ [Floresceservanschreiber.com/outils/5-minutes-de-coherence-cardiaque](http://Floresceservanschreiber.com/outils/5-minutes-de-coherence-cardiaque)
- ✓ [Mp3-hypnose.com](http://Mp3-hypnose.com)
- ✓ [Youtubevideos.io/Benjamin-lubszynski-seance-d-hypnose-pour-s-endormir](http://Youtubevideos.io/Benjamin-lubszynski-seance-d-hypnose-pour-s-endormir)

### Auteurs

- ✓ Alfonso CAYCEDO
- ✓ Christophe ANDRE
- ✓ Alexandre JOLLIEN
- ✓ Bernard GIRAudeau
- ✓ Marc DOREL



### Applications smartphone

- ✓ Respirelax+ (cohérence cardiaque)
- ✓ Relax Mélodies : sommeil, méditation et détente
- ✓ Méditer avec Petit Bambou

