



Programme 2 La santé des adultes

Promouvoir la santé des adultes

Promouvoir la santé des adultes de 18 à 60 ans en prenant en compte des besoins de santé propres à différentes situations de vie : publics en insertion socio-professionnelle, étudiants, population active en activité, saisonniers. Le programme **La santé des adultes** s'inscrit dans une approche globale de la santé et vise à favoriser les parcours de santé des personnes en renforçant le lien entre accès aux droits, à la prévention et aux soins.

DANS LE CHAMP DE L'INSERTION SOCIALE ET PROFESSIONNELLE

• Parcours d'Orientation Santé

Le **Parcours d'Orientation Santé** vise 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 l'activité physique, l'alimentation, le sommeil, le bien-être, les addictions,

l'hygiène bucco-dentaire et corporelle 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.

- 3 interventions
- Atelier d'accompagnement

EN MILIEU PROFESSIONNEL

• 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 neuf actions du référentiel « *Santé des Actifs* » de la MfARA portant sur l'audition,

la vision, la glycémie & la tension artérielle, l'activité physique, le sommeil, le bien-être, l'alimentation, la nutrition ; ainsi qu'une action générique **Ma santé, j'y travaille** sur d'autres sujets comme les addictions, les TMS, la santé environnementale, les gestes qui sauvent, la préparation à la retraite, etc.

- 165 interventions
- GIE, stand et exposition, conférence-débat, journée de repérage

AUPRÈS DU GRAND PUBLIC ADULTE

• 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, addictions, santé et bien-être, sommeil), de prévention (participation au dépistage des cancers) mais aussi des initiations aux gestes de premiers secours et gestes d'urgence pédiatriques.

- 100 interventions
- GIE, stand et exposition, conférence-débat, journée de repérage, atelier ponctuel

Parmi les thématiques traitées :

• 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. 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*®.



• Nutrimut

Nutrimut est un programme de prise en charge des adultes en surpoids ou obèses. Il vise à mieux comprendre la relation qu'ils entretiennent avec l'alimentation grâce une approche psychologique. 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 ».

- 2 interventions
- Atelier d'accompagnement

• 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.

- 47 interventions
- Journée de repérage
- Action généralisée



Zoom sur...

Favoriser l'implantation de projets de Prévention et Promotion de la Santé en entreprise

La MfARA a conçu avec les mutuelles adhérentes des outils méthodologiques permettant, à travers le recueil des besoins, l'échange de bonnes pratiques et l'argumentation, de favoriser l'implantation de projets de promotion de la santé en entreprise. Afin d'enrichir cette approche et répondre à un intérêt croissant sur le sujet, la MfARA met cette année au travail une démarche de diagnostic « **Qualité de Vie au Travail** » à partir d'un outil mutualisé au sein du réseau Prévention des Unions Régionales traitant des habitudes de vie et de la conciliation vie professionnelle – vie personnelle.

Partenaires

Agence Régionale de Santé, associations, associations de patients, CHU, collectivités territoriales et services publics, Croix-Rouge française, entreprises, Fédération Française de Cardiologie, mutuelles et établissements mutualistes, organismes de formation, professionnels de santé, professionnels de secourisme, Protection Civile, réseaux de santé, résidences étudiantes, sapeurs-pompiers, structures de gestion des dépistages organisés des cancers, universités et grandes écoles.