



**Catalogue de l'offre  
prévention et  
promotion de la santé**  
*pour les mutuelles*

---

Février 2021



# Catalogue de l'offre prévention et promotion de la santé *pour les mutuelles*

La Mutualité Française développe une politique de prévention et promotion de la santé dans une logique de services conçus pour et avec vous, afin de contribuer au maintien et à l'amélioration de la santé de vos adhérents.

Ce document présente l'offre prévention globale proposée par la Mutualité Française pour vous accompagner dans la construction et la mise en œuvre de vos politiques de prévention auprès de vos adhérents.

Grâce à son expertise, la Mutualité Française propose des services clés en main ou à la demande pour vous aider à élaborer vos offres :

- Un accompagnement personnalisé pour construire votre plan d'action en prévention.
- Des Rencontres santé dédiées à l'ensemble de vos adhérents. En complément de l'offre nationale des Rencontres santé, chaque Union régionale propose d'autres actions en région, en lien avec des partenaires locaux.
- Une médiathèque prévention avec mise à disposition de contenus rédactionnels et de supports d'animation.

# Sommaire

---

Une offre globale **d'accompagnement** 4

---

Des Rencontres Santé **partout et pour tous!** 8-16

---

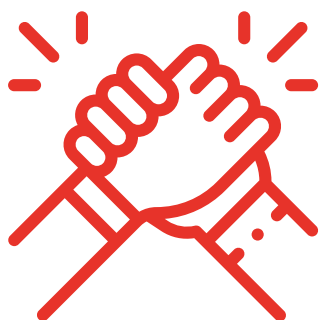
- ALIMENTATION
- ACTIVITÉ PHYSIQUE
- AUDITION-VISION
- SOMMEIL
- PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE
- SANTÉ ENVIRONNEMENTALE
- SANTÉ DES AIDANTS
- RETRAITE
- SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE
- BUCCODENTAIRE

Des Rencontres Santé **en Auvergne-Rhône-Alpes** 17

---

Une équipe dédiée présente **sur vos territoires** 24

---



# Une offre globale *d'accompagnement*

---

## Un accompagnement à la construction de l'offre prévention des mutuelles

La Mutualité Française, au travers de ses équipes pluridisciplinaires nationales et régionales, peut vous apporter une aide dans l'élaboration de votre offre prévention et sa mise en œuvre pour l'ensemble de vos adhérents dans le cadre de vos contrats individuels et collectifs.

### Aide à la définition de votre stratégie de prévention :

- Clarification des enjeux, conseils au choix de thématiques prévention par vos soins par la mise à disposition d'outils d'aide à la décision. Exemples : questionnaire qualité de vie au travail, étude populationnelle, note de positionnement dans le domaine de la prévention, *benchmark* partenaires prévention...
- Formation aux enjeux et aux principes de la prévention et promotion de la santé de vos publics internes (élus, salariés), sensibilisation des commerciaux aux enjeux de la prévention en milieu professionnel,
- Diagnostic pour une politique de santé et bien-être au travail : sensibilisation des acteurs à la qualité de vie au travail (QVT), état des lieux des habitudes de vie et de la conciliation vie privée/vie professionnelle des collaborateurs et préconisation d'un plan d'actions prévention personnalisé.



### Appui à la conception et/ou la mise en œuvre, par vos soins, d'actions prévention :

- Appui et conseil en méthodologie,
- Mobilisation de partenaires, mise en relation avec les experts de notre réseau ou des ressources locales (exemple : conseiller en environnement intérieur, ergothérapeute, psychologue, diététicienne...),
- Mise à disposition de documentation grand public et outils d'animation (exemples : prêt d'outil, flyer...),
- Évaluation et bilan.

### Ces services peuvent être déclinés selon deux modalités :

- Accompagnement et outils mutualisés : inclus dans la cotisation,
- À usage exclusif pour votre mutuelle ou plusieurs mutuelles d'un même groupement : payants sur devis.



## À QUI M'ADRESSER ?

### Les régions à contacter selon votre besoin et le lieu de mise en œuvre pour les services d'aide à la définition de votre stratégie :

- **Clarification des enjeux et aides au choix des thématiques :** toutes les Unions régionales et la FNMF,
- **Formation :** toutes les Unions régionales et la FNMF,
- **Diagnostic QVT :** Mutualité Française Auvergne-Rhône-Alpes, Hauts-de-France (droit à la déconnexion), Ile-de-France, Nouvelle-Aquitaine et Provence-Alpes-Côte d'Azur.

L'appui à la conception et à la mise en œuvre d'actions de prévention est réalisable par l'ensemble des Unions régionales.

Ce service est complété par des visites individuelles à domicile et en établissement recevant du public sur la qualité de l'air intérieur réalisées par des conseillers en environnement : Mutualité Française Auvergne-Rhône-Alpes, Bourgogne-Franche-Comté et Centre-Val de Loire.





## La médiathèque prévention : des contenus éditoriaux et des supports d'animation

La Mutualité Française met à votre disposition des contenus rédactionnels et des supports d'animation en prévention (ex. quiz, infographies, vidéos, articles...) pour enrichir vos supports *print* et digitaux destinés aux adhérents en individuel ou en collectif. Ces contenus sont disponibles clés en main ou à la demande et utilisables, en grande majorité, en marque blanche.

Pour les contenus à la demande, la réponse est déclinée selon deux modalités :

- **La création d'un contenu à usage mutualisé** (ex. article sur l'activité physique en lien avec la crise sanitaire) : inclus dans la cotisation,
- **La création d'un contenu à usage exclusif** : payant sur devis.

**PLUS DE 800 CONTENUS DISPONIBLES  
AU SERVICE DE VOTRE MUTUELLE**

**20 THÉMATIQUES**

### Comment accéder et utiliser les contenus ?

Les contenus de la Mutualité Française sont disponibles clés en main sur l'espace extranet Mutweb :

<https://www.mutweb.fr/fr/mediatheque-2>

Pour plus d'information sur les contenus à usage exclusif, prenez contact avec votre référent mutuelle FNMF ou par email à :

[offprevention@mutualite.fr](mailto:offprevention@mutualite.fr)

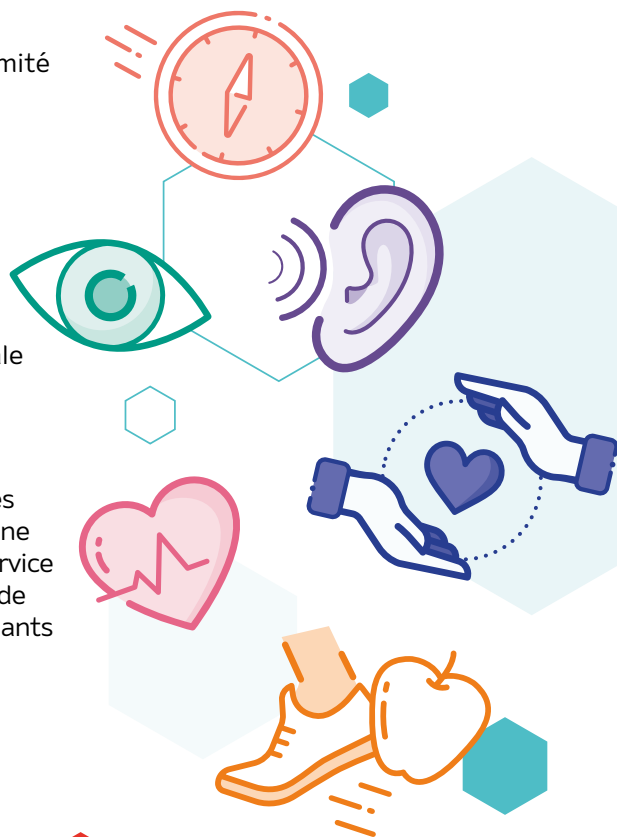
## Les Rencontres santé : des actions de prévention nationales et régionales pour vos adhérents

Les 17 Unions régionales de la Mutualité Française mettent en œuvre des actions de prévention de proximité au bénéfice des adhérents mutualistes.

En complément de l'offre en présentiel, la plupart des régions proposent des Rencontres santé en format distanciel pour vos adhérents.

Deux modalités d'actions :

- **Inclus dans la cotisation** : si l'action est inscrite dans la programmation annuelle de l'Union régionale et organisée pour l'ensemble des mutuelles, l'invitation est relayable par vos soins auprès de vos adhérents, sans coût supplémentaire.
- **Payant** : vous êtes une mutuelle ou plusieurs mutuelles d'un même groupement et vous souhaitez organiser une action pour le compte de vos propres adhérents, ce service sera payant avec établissement d'un devis sur la base de 420€ HT<sup>1</sup> par jour, hors prestations externes (intervenants extérieurs, location de salle, etc.). Dans le cadre d'une action multi-régions, la FNMF peut assurer, sur demande, la coordination auprès des régions.



1 - À l'exception de la Mutualité Française Île-de-France : 504 € HT

**Vous souhaitez proposer  
des actions de prévention  
clés en main à vos  
adhérents ?**

Les experts en région vous  
accompagnent à chaque  
étape de votre projet.

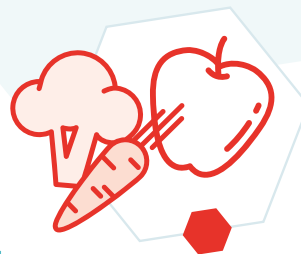
Les actions  
proposées abordent  
de nombreux  
thèmes de santé.

**Elles sont élaborées  
avec vous et selon  
vos besoins.**

Nous avons  
sélectionné pour vous un  
catalogue de Rencontres  
santé disponibles pour  
tous vos adhérents dans le  
cadre des contrats  
individuels ou collectifs.

# Des Rencontres santé *partout et pour tous !*

## ALIMENTATION



### MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE EN MILIEU PROFESSIONNEL !

L'activité physique et l'alimentation sont des facteurs déterminants de santé. Cette action propose de tester ses capacités physiques (souplesse, endurance, force et équilibre) sous la supervision d'un animateur sportif, puis d'évaluer son niveau de sédentarité grâce à un quiz. Enfin, les participants peuvent bénéficier de l'accompagnement d'un diététicien pour agir sur leurs comportements alimentaires. Une occasion rêvée de partir sur de bonnes bases pour prendre soin de sa santé.



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier de  
15 personnes**



**2h**

### LIGHT IS LIGHT

Produits « lights », « allégés », « à faible teneur calorique », « à 0 % matières grasses » : ces produits font de plus en plus d'adeptes. Mais sont-ils réellement si légers ? Comment comprendre les indications qui figurent sur les emballages et comment les décrypter ? Avec un diététicien, les participants s'attachent à mieux connaître les produits qu'ils consomment à partir des étiquettes de leurs produits préférés, pour une approche plus personnalisée.



**Tout public  
Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de  
15 personnes**



**2h ou  
1h30**

### SAVOIR DÉCHIFFRER LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES

Afin d'améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, il est conseillé d'augmenter sa consommation de produits faits maison, de diminuer ses apports en sel ainsi que les produits avec un nutri-score D et E. Mais comment choisir les meilleurs produits pour sa santé ? Comment s'y retrouver entre les différents labels ? Avec un diététicien, les participants apprennent à mieux déchiffrer les étiquettes alimentaires et la signification des différentes mentions et ainsi être mieux sensibilisés à la quantité de sucre, gras et sel contenus dans leur alimentation.



**Tout public**



**Atelier de  
15 personnes**



**2h**



## STAGE NUTRITION

Afin d'améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, mais aussi d'augmenter l'activité physique et de diminuer la sédentarité à tous les âges, ce stage de deux jours permet de mêler théorie et pratique, de prendre le temps d'échanger et de conseiller personnellement les participants. Accompagnés par un diététicien et un animateur sportif, ils sont sensibilisés aux recommandations nutritionnelles et les mettent en pratique en confectionnant leur repas ensemble et en s'amusant à composer des menus équilibrés, en n'oubliant pas le plaisir et le budget. De même, après un échange sur l'importance de la marche et de l'activité physique, ils pratiquent une séance d'activité physique d'une heure.



Tout public

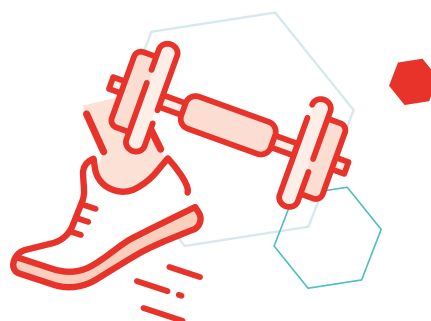


Atelier de  
15 personnes



2 journées  
de 7h

## ACTIVITÉ PHYSIQUE



### POUR VOTRE CŒUR, BOUGEZ PLUS!

La sédentarité est un des facteurs majeurs de survenue de pathologies, notamment cardiovasculaires. Comment sensibiliser les personnes sédentaires et favoriser une activité physique suffisante pour prévenir les maladies cardiovasculaires? Au cours de deux séances, un éducateur sportif lève le voile sur les recommandations en termes d'activité physique et conseille les participants souhaitant débiter une activité en toute sécurité. Évaluation de leur niveau, choix d'un sport, définition des objectifs de chacun, autant de thèmes abordés pour encourager chacun à bouger plus au quotidien.



Tout public



Atelier de 15 à  
30 personnes



2 séances  
de 2h

### PAS D'ÂGE POUR LE SPORT!

Les bienfaits de l'activité physique à tout âge ne sont plus à prouver. Mais quelles activités les seniors peuvent-ils pratiquer sans risque selon leurs capacités? Les ateliers d'accompagnement à une pratique adaptée proposent, via 12 séances animées par un éducateur sportif, la découverte de différentes disciplines (marche nordique, tennis, tir à l'arc, arts martiaux...), des conseils pratiques, notamment pour réaliser des exercices seuls à la maison entre les séances, et des temps d'échange. Les participants sont ainsi encouragés et accompagnés individuellement, via des évaluations, des tests de coordination et d'équilibre, et des conseils personnalisés.



Retraités  
autonomes



Atelier de 8 à  
15 personnes



1 réunion de  
présentation  
+ 12 séances d'1h

## JE ME RENFORCE APRÈS 60 ANS !

L'avancée en âge est souvent synonyme de perte de masse musculaire qui peut entraîner des chutes et en conséquence des problèmes de santé. À cela peut s'ajouter une alimentation insuffisante ou mal équilibrée venant conforter cette perte de masse musculaire. Comment les seniors peuvent-ils reprendre une activité physique, se maintenir en forme et rester autonome le plus longtemps possible ? Ce programme de 11 séances, animées par un professeur d'activité physique et une diététicienne, allie une reprise en douceur de l'activité physique et des conseils en alimentation adaptés aux plus de 60 ans. Inscrit dans la durée, il permet d'ancrer la reprise de l'activité et de mieux en mesurer les effets.



**Retraités  
autonomes**



**Atelier de  
12 personnes**



**1 réunion de  
présentation +  
11 séances d'1h ou 2h**

## BALL O' TAF : GESTES ET POSTURES

Les conditions de travail sont la première cause des troubles musculosquelettiques (TMS), la position assise prolongée favorisant leur survenue. Et s'il était possible de faire de l'exercice physique en travaillant ? Pour renforcer les muscles abdominaux et dorsaux, il suffit d'utiliser quotidiennement un ballon de gym (*swiss ball*) à la place d'une chaise de bureau pour réduire les méfaits de la position assise : amélioration de la posture, de la circulation sanguine, de l'équilibre, réduction des douleurs lombaires et diminution de la sédentarité. Lors de cet atelier, l'éducateur sportif présente des conseils sur le choix du ballon, les différentes postures à adopter dans le cadre d'un travail de bureau et des exercices simples et adaptables à tous.



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier de  
6 personnes**



**30 min**

## DES CONTES ET DES CONTRÉES

La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue au maintien de l'autonomie et du capital santé. Accessible à tous, la marche est une activité d'intensité moyenne qui permet d'entretenir son système cardiovasculaire et de se tonifier en douceur. Cette Rencontre santé en plein air est l'occasion, pour les seniors, de participer à des balades contées au cœur de sites naturels. Ils peuvent ainsi apprécier les bienfaits de la nature et de l'activité physique sur leur santé. Ces balades, encadrées par un conteur professionnel et un spécialiste de la randonnée pédestre, permettent à chacun, en plus de pratiquer une activité physique, de découvrir la richesse du patrimoine local.



**Retraités  
autonomes**



**Balade de 3 km  
en petit groupe**



**3h**

# AUDITION-VISION



## LONGUE VIE À LA VUE

La prévalence des troubles de la vue augmente avec l'âge. La cataracte, la conjonctivite et les yeux secs, par exemple, touchent le plus souvent les seniors. Mal diagnostiqués, ces troubles peuvent entraîner d'autres complications : difficulté à conduire, mobilité réduite, perte d'autonomie, isolement social, impossibilité de profiter de certaines activités (mots croisés, lecture, etc.). Cet atelier vise à encourager les participants, et en particulier les seniors, à préserver leur vue. Des échanges sur la base d'une exposition, puis un test de la vue sont proposés par un opticien qui oriente si besoin le participant vers un ophtalmologiste.



**Tout public**  
**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de**  
**5 à 8 personnes**  
**Test Individuel**



**45 min**

## CAFÉ DE LA VUE

En France, on estime à 2 millions le nombre de personnes touchées par la basse vision, essentiellement des personnes de plus de 50 ans. La qualité de vie de ces dernières s'en trouve résolument influencée, que les difficultés soient d'origine naturelle (vieillesse) ou pathologique. Les cafés de la vue sont des temps d'échange pour aborder, dans un cadre convivial, l'ensemble des pathologies de la vue et les solutions matérielles existantes. Après avoir reçu quelques informations sur les défauts visuels, les pathologies visuelles et les signes d'alerte, les participants peuvent découvrir des aides techniques spécifiques pour la basse vision et obtenir des conseils pratiques pour adapter leur environnement à leur pathologie visuelle.



**Retraités**  
**autonomes**



**Groupe d'échange**  
**de 8 à 20 personnes**



**2h à**  
**2h30**

## RESTEZ À L'ÉCOUTE DE SES OREILLES!

Les troubles auditifs sont encore souvent négligés et mal interprétés. Pourtant, les pertes auditives peuvent rendre la vie quotidienne et les relations sociales plus difficiles ; elles peuvent être sources d'un isolement social et renforcer un déclin cognitif. Cet atelier permet, à l'aide d'une exposition, de mieux comprendre le fonctionnement de ses oreilles, l'évolution de l'audition au fil des âges et comment la préserver. Un test auditif est ensuite réalisé avec un audioprothésiste qui oriente si besoin le participant vers un médecin ORL (oto-rhino-laryngologiste).



**Tout public**  
**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de**  
**5 à 8 personnes**  
**Test Individuel**



**45 min**

## CAFÉ DE L'AUDITION

Bien que la perte d'audition (presbycusie) soit un phénomène naturel lié à l'avancée en âge, il existe des solutions pour qu'elle ne devienne pas un handicap au quotidien (repli sur soi, désintérêt pour les activités habituelles...). Nombreux sont les seniors qui se posent des questions sur leur audition, l'appareillage et son financement. Lieux de rencontre conviviaux, les cafés de l'audition ont pour but de sensibiliser les participants et leur permettre d'échanger entre eux et avec l'animateur (chargé de prévention, audioprothésiste, association de malentendants) sur leur problématique. Un test de l'audition peut leur être proposé, avec une orientation si besoin vers un médecin ORL (oto-rhino-laryngologiste).



**Retraités  
autonomes**



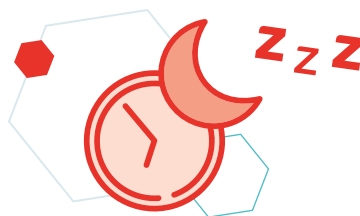
**Groupe d'échange  
de 8 à 20 personnes**



**2h à  
2h30**

## SOMMEIL

### SOMMEIL, MON ALLIÉ SANTÉ



Le sommeil participe à notre bien-être, il est indispensable à notre bon équilibre physique et psychique. Le manque de sommeil peut avoir d'importantes conséquences sur la santé, comme une diminution de la capacité de concentration, une fatigue ou somnolence au cours de la journée, la mauvaise humeur ou encore une sensibilité exacerbée. Les actifs, par les contraintes quotidiennes et le rythme soutenu des vies professionnelle, familiale et personnelle, peuvent ainsi connaître des troubles du sommeil. Cette Rencontre santé permet d'informer des bienfaits lui étant associés, de mieux comprendre les mécanismes du sommeil et propose d'améliorer la qualité de son sommeil par la sophrologie.



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Atelier de 7 à  
15 personnes**



**3 séances  
de 2h**

### DORMIR EN TOUTE SÉRÉNITÉ

Le sommeil est souvent source de préoccupations avec l'avancée en âge. Il existe une modification naturelle au cours des années et sa rythmicité se modifie. À la fois un « lâcher-prise » physiologique et psychologique, le sommeil est influencé par de nombreux facteurs environnementaux et individuels. Cette Rencontre santé propose aux participants de venir découvrir, ou redécouvrir le fonctionnement du sommeil lors d'une conférence-débat, suivie de différents ateliers pratiques pour favoriser un sommeil de tout repos : initiation à la gestion du stress, découverte de la cohérence cardiaque, découverte du *Do-In* (auto massage), plantes et sommeil.



**Actifs en milieu  
professionnel**



**Conférence-débat  
Ateliers de  
20 personnes**



**3 séances  
de 2h à 3h**

# PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



## VOTRE SANTÉ SUR MESURE : GLYCÉMIE-TENSION

Afin de prévenir les risques liés aux maladies cardiovasculaires (diabète et hypertension) et de favoriser une prise en charge précoce, ce parcours prévention comprend une partie informative et de sensibilisation, qui s'appuie sur une exposition sur les risques cardiovasculaires, complétée par des tests individuels de mesure de la glycémie et de la tension effectués par un professionnel de santé. Ces tests simples et rapides incitent les personnes présentes à prendre en main leur santé et à agir sur les facteurs de risques modifiables (alimentation, tabac, sédentarité, etc.). Le professionnel de santé apporte des conseils et oriente, si nécessaire, vers le médecin traitant.



**Tout public**  
Actifs en milieu professionnel



**Atelier de**  
**5 à 8 personnes**  
**Test Individuel**



**45 min**

# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## LA FAMILLE DES 7 PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Les perturbateurs endocriniens sont des molécules chimiques dont l'action engendre un déséquilibre du système hormonal et qui, à court, moyen ou long terme, a des effets néfastes sur la santé (obésité, infertilité, hyperactivité, diabète, cancer). Cette Rencontre santé met à la disposition des participants un jeu de sept familles, « La famille des sept perturbateurs endocriniens », qui répertorie les sept perturbateurs endocriniens les plus répandus. Ce jeu de cartes est un support d'animation qui permet de révéler la présence de perturbateurs endocriniens partout dans notre quotidien. Accompagnés par un professionnel de la prévention, les participants échangent sur la faisabilité et la facilité de choisir des produits moins dangereux pour leur santé et plus respectueux pour l'environnement.



**Tout public**

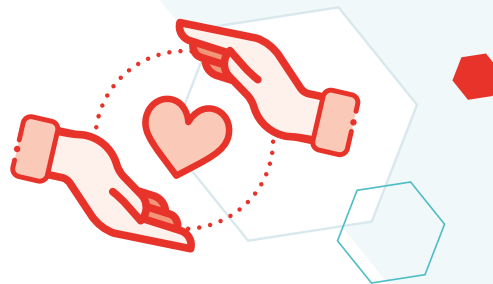


**Atelier de**  
**12 personnes**



**1h30**

# SANTÉ DES AIDANTS



## PRENONS SOIN DE CEUX QUI AIDENT

Les aidants représentent 11 millions de personnes en France, dont la moitié a une activité professionnelle. L'objectif de cette Rencontre santé est d'informer les aidants sur l'impact de leur rôle sur leur propre santé et les solutions pour la préserver, de permettre le cas échéant aux participants de se reconnaître en tant qu'aidant, et enfin, d'orienter vers les ressources mobilisables sur le territoire répondant à la situation de l'aidant. Lorsque l'action se déroule en milieu professionnel, elle permet également de mieux comprendre le vécu des collègues concernés. Si besoin, un échange individuel avec l'animateur permet d'exposer sa situation particulière et de bénéficier d'une orientation personnalisée.



**Tout public**  
**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de**  
**5 à 6 personnes**



**30 min**

# RETRAITE



## EN ROUTE POUR LA RETRAITE

Le passage de l'activité professionnelle à la retraite est un moment important. Moment attendu pour les uns, transition difficile pour les autres, cette étape de la vie est capitale pour chacun. Il est donc important d'accompagner le passage à la retraite afin d'adopter des attitudes favorables à un vieillissement réussi et en bonne santé. Cette Rencontre santé propose trois ateliers autour de la retraite et ses représentations, la découverte d'activités tournées vers soi, et vers les autres. Un chargé de prévention formé ou expérimenté sur la thématique bien vieillir, ainsi que des professionnels spécialisés (psychologue, éducateur sportif, sophrologue, etc.), sont présents pour animer les échanges et répondre aux interrogations des participants.



**Tout public**  
**Actifs en milieu professionnel**

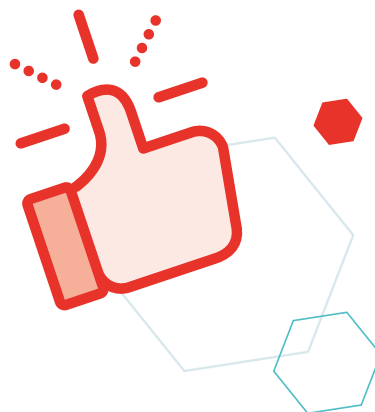


**Atelier de**  
**15 personnes**



**1 journée ou**  
**3 ½ journées**

# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## CINÉ SANTÉ BIEN VIEILLIR

Le cinéma est très apprécié des seniors : ils représentent près de 33% des spectateurs ! C'est un espace idéal pour aborder les questions qui sont en lien direct avec le bien-être et la santé. Ce format atypique de Rencontre santé permet, de plus, d'attirer des populations initialement peu sensibilisées à la prévention. Le choix du film et des intervenants dépend de la thématique abordée pendant la Rencontre santé. Après avoir été accueillis et avoir assisté à un discours d'introduction, les participants visionnent le film sélectionné puis participent à un débat animé par l'intervenant. En plus de s'informer et de débattre sur des questions sociétales en lien avec le vieillissement, le ciné santé permet de rompre l'isolement, d'entretenir et de développer du lien social.



**Retraités autonomes**



**Ciné-débat**



**3h**

## PRENDRE SOIN DE SOI

Le renforcement de l'estime de soi est une piste innovante pour maintenir l'autonomie des seniors. Cette Rencontre santé permet, dans un esprit bienveillant et ludique, de renforcer l'image positive de soi-même. Une conseillère en image accompagne les participants pour leur transmettre des conseils de mise en valeur de leur visage et de leur silhouette. Elle les aide à être attentifs à leurs besoins et les encourage à s'affirmer. Éléments clés pour renforcer l'estime de soi-même ! Ces séances sont également l'occasion de décrypter les recommandations de santé et d'échanger sur la notion de bien vieillir.



**Retraités autonomes**



**Atelier de 15 personnes maximum**



**4 séances hebdomadaires de 3h et 1 séance individuelle de 10 minutes**

## MA SANTÉ J'Y TRAVAILLE

### « SOUFFLEZ, RELÂCHEZ »

Plusieurs études montrent que les salariés estiment que leur rythme de travail s'est accéléré et certains d'entre eux pensent même ne pas pouvoir travailler à un rythme similaire dans 10 ans. Par ailleurs, d'autres enquêtes révèlent que deux salariés sur dix présentent des troubles du sommeil. Dans ce contexte, la Rencontre santé « Soufflez, relâchez » propose de sensibiliser les salariés aux environnements et aux comportements qui concourent à leur bien-être au quotidien. Entourés de professionnels experts (médecins...), les participants découvrent les outils pratiques pour se détendre physiquement et mentalement au quotidien ainsi que l'importance du souffle pour éliminer les tensions en cas de pic de stress.



**Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de 15 personnes**



**1h**

# BUCCODENTAIRE



## LA VIE À PLEINES DENTS, LONGTEMPS

Si elle n'est pas bien prise en compte, la santé buccodentaire des personnes âgées a des répercussions sur leur état général, ainsi que sur leur moral et leur vie sociale. Cette formation sur la prévention buccodentaire des personnes âgées est animée par des professionnels de santé (gériatres, infirmiers, dentistes...) et de la prévention. Elle s'adresse au personnel des établissements d'hébergement pour personnes âgées et des services d'aide à domicile (aide-soignants, infirmiers, auxiliaires de vie, cuisiniers, etc.). Former les professionnels de santé permet de prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène buccale et conduit à installer une dynamique de suivi de l'hygiène au quotidien (soit la mise en place de deux toilettes buccodentaires), en prolongement des dispositifs de prévention et de soins.



**Professionnels de santé**



**Formation**



**2 jours**

## CROQUEZ LA VIE

Les impacts d'une mauvaise santé buccodentaire sont méconnus et très souvent sous-estimés. Les infections buccodentaires peuvent avoir des répercussions sur l'état de santé général et entraîner des maladies cardiaques, des infections pulmonaires, des rhumatismes, etc. Cette Rencontre santé apporte des clés pour prendre soin de soi et sensibiliser au lien entre santé buccale et santé environnementale. Choix de la brosse à dents, entretien de ses prothèses, soins des gencives, autant de thèmes abordés pour retrouver et garder le sourire!



**Retraités autonomes  
Actifs en milieu professionnel**



**Groupe d'information et  
d'échanges de 15 personnes  
maximum**

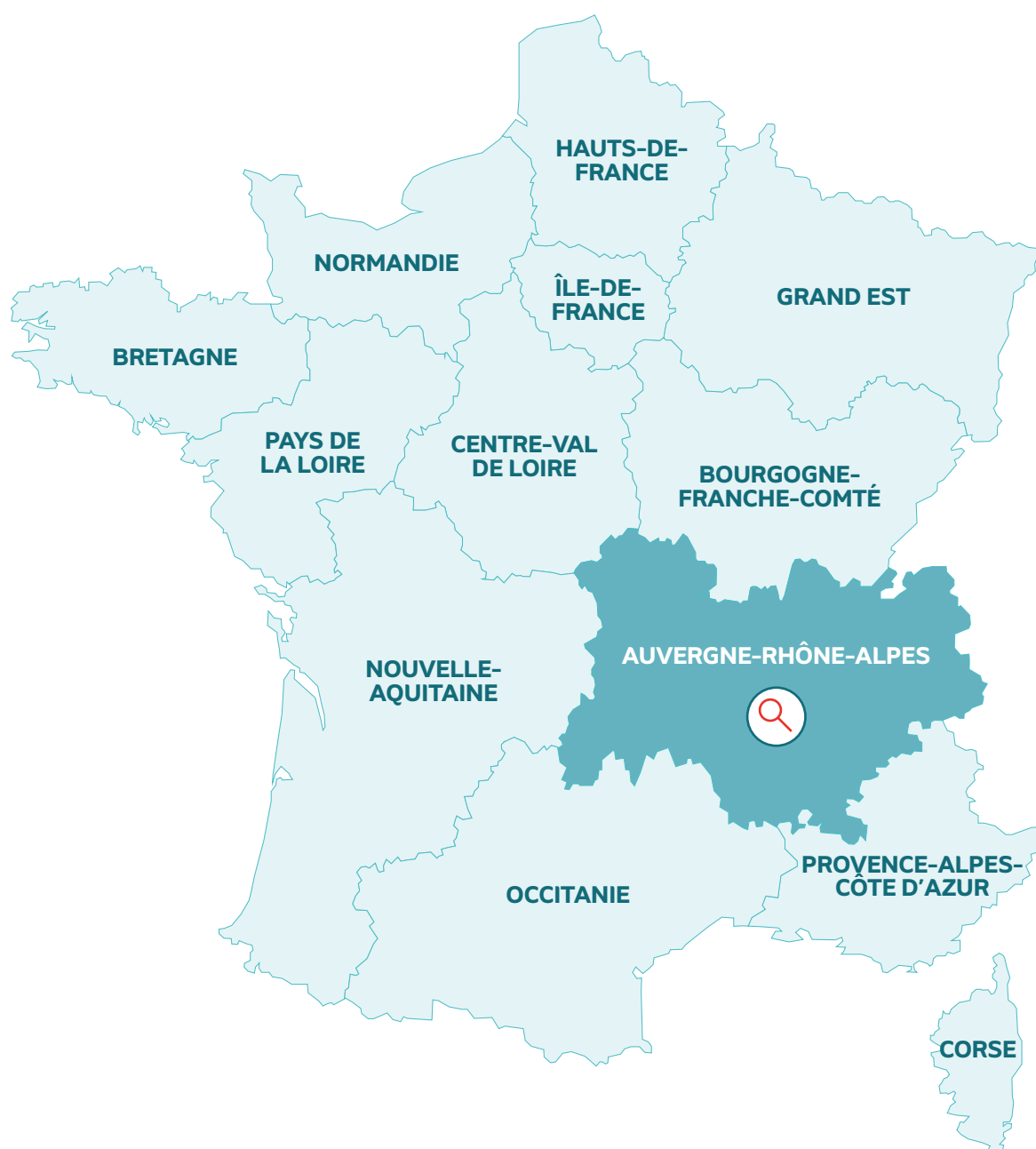


**45 min à 1h30  
En milieu professionnel : temps flash de 15 min  
sur le temps du midi**





# Des rencontres santé *en Auvergne-Rhône-Alpes*



## Des Rencontres santé en Auvergne-Rhône-Alpes



### MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



#### ACTIV'MÉNINGES

65% des personnes de plus de 60 ans se plaignent de troubles de la mémoire. Plus que de réels troubles, il s'agit souvent d'un manque d'entraînement des fonctions cérébrales. De plus, le surmenage, l'anxiété, une retraite non préparée, certains médicaments peuvent dégrader les performances de la mémoire, et fragiliser les seniors en impactant leur estime de soi, leur concentration et leur sociabilité. Il est important de maintenir le plus longtemps possible des activités de loisirs et de stimulation cognitive. Cette stimulation favorise, en effet, un meilleur confort intellectuel lors du vieillissement naturel car elle sollicite le cerveau dans la globalité de ses fonctions. Cette action vise à stimuler les différentes mémoires pour préserver les capacités cérébrales de chacun.



**Retraités  
autonomes**



**Conférence-débat (CD)  
Atelier de 12 personnes**



**CD : 1h30 à 2h30  
10 séances de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS,  
PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

#### EN CORPS, EN FORME

Avec l'avancée en âge, la force musculaire, la capacité respiratoire et la masse osseuse diminuent. Les artères peuvent se durcir et les articulations perdre de leur souplesse. La pratique régulière d'une activité physique permet de retarder le vieillissement naturel, améliore la qualité de vie en conservant son autonomie et en préservant les liens sociaux, réduit le risque de chute et l'incidence de certaines maladies liées à l'âge. Un parcours est proposé aux participants pour les encourager à la pratique d'activités physiques en proposant des solutions adaptées à chacun.



**Retraités  
autonomes**



**Conférence  
Atelier de 12 personnes  
Distanciel possible**



**1h à 2h30**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS,  
PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

## LE PLAISIR EST DANS L'ASSIETTE

En prenant de l'âge, l'organisme change et les besoins nutritionnels ne diminuent pas. Une bonne alimentation permet de retarder le vieillissement naturel, améliore la qualité de vie et réduit l'incidence de certaines maladies liées à l'âge. Disposer de bonnes connaissances pour s'assurer une alimentation adaptée à son âge et à ses besoins est primordial. D'autre part, allier une alimentation saine à la pratique d'une activité physique régulière contribue à un vieillissement réussi. Cette action vise à sensibiliser les participants à adopter une alimentation équilibrée et diversifiée en fonction des besoins et de l'âge de chacun.



**Retraités autonomes**



**Conférence  
Atelier de 12 personnes  
Distanciel possible**



**1h à 4h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS,  
PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

## RESPIRER LE BIEN-ÊTRE

Plusieurs éléments peuvent perturber le bien-être des seniors tels que le vieillissement, le passage à la retraite, le sentiment de solitude, ou encore la peur de la maladie. Des chercheurs ont montré qu'un vieillissement réussi doit inclure non seulement des critères objectifs comme la santé et les performances, mais aussi des critères subjectifs comme le bien-être, le bonheur ou le sentiment d'être utile. Des techniques de relaxation et/ou de bien-être peuvent favoriser le développement d'attitudes et de comportements permettant de mieux gérer les difficultés au quotidien, et à terme l'augmentation durable du sentiment de bien-être. Cette action propose aux participants de découvrir des techniques de relaxation et/ou de bien-être.



**Retraités autonomes**



**Atelier de 12 personnes  
Distanciel possible**



**1h à 2h30**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS,  
PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

## STOP CHUTES : JE M'ÉQUILIBRE

La chute constitue plus de 80% des accidents de la vie courante chez les plus de 65 ans et en est la première cause de décès accidentel. Si les causes de la chute sont souvent multifactorielles, il est important d'en connaître les circonstances afin de pouvoir mettre en place une politique de prévention adaptée. Un parcours est proposé aux participants pour les informer sur les causes de leurs chutes et sur le maintien de leur équilibre : prendre en compte et adapter leur environnement, améliorer leur condition physique, apprendre les gestes et postures pour éviter les chutes et enfin favoriser les liens sociaux.



**Retraités autonomes**



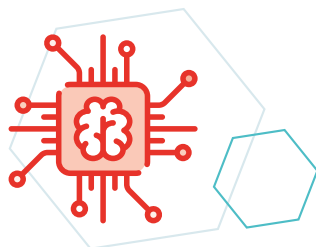
**Atelier de 12 personnes  
Distanciel possible**



**1h à 2h30**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS,  
PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

# NUMÉRIQUE



## POUR UN USAGE RAISONNÉ DES ÉCRANS

La tendance au « tout numérique » questionne de plus en plus les professionnels de santé et les parents sur les conséquences de cette confrontation quotidienne aux écrans. Cette action vise donc à informer et sensibiliser les enfants (jusqu'à 12 ans) ainsi que leur entourage familial et professionnel à un usage raisonné et éclairé.



Jeunesse  
Parents



Conférence-débat



1h30 à 2h30

## SAURIEZ-VOUS VAINCRE LE MÉGA ÉCRAN ?

Les Français n'ont jamais eu autant d'équipements numériques dans leur foyer : télévisions, ordinateurs, tablettes, smartphones, consoles de jeux vidéo. Les enfants sont férus d'énigmes et de mystères, c'est pourquoi opportunément un *Escape Game* sur mesure autour des écrans est proposé aux enfants pour développer leurs sens et leur coopération. Cette action a pour objectif de favoriser l'esprit critique des enfants de 6 à 12 ans face à l'usage des écrans.



Jeunesse  
Parents



Escape Game



4 heures

# SANTÉ AU TRAVAIL



## BOUGER PLUS SUR SON LIEU DE TRAVAIL

Cette action vise à encourager la pratique d'activités physiques, sur et en dehors de son lieu de travail, en proposant des solutions adaptées pour chaque actif. L'action peut se dérouler, au choix, en une ou plusieurs modalités : un temps collectif d'information et d'échanges sur l'activité physique suivi de conseils pratiques à adopter au quotidien ; un temps individuel de diagnostic et conseils personnalisés ; une initiation collective à une activité physique, sport santé en une ou plusieurs séances.



Actifs  
en milieu  
professionnel



Stand (entretien indiv.)  
Atelier de 12 personnes  
Distanciel possible



20 min. à 2h20

## MA SANTÉ, MON SOMMEIL

Le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie. Il est déterminant pour la croissance, la maturation cérébrale, le développement et la préservation de nos capacités cognitives\*. Le manque répété de sommeil peut avoir des conséquences néfastes sur nos vies. En médecine du travail, 20 à 40% des salariés se plaignent de leur sommeil et chez plus d'un Français sur deux, les problèmes de sommeil occasionnent au moins une répercussion dans le cadre professionnel. L'objectif de cette action est de sensibiliser à l'importance du sommeil à travers ses mécanismes, ses rythmes, ses fonctions et de donner des pistes pour mieux dormir.

\* « Sommeil, un carnet pour mieux comprendre » - Institut National du Sommeil et de la Vigilance



Actifs  
en milieu  
professionnel



Stand expo (ent. indiv.)  
Atelier de 12 personnes  
Distanciel possible



1h à 1 journée

## MIEUX MANGER EN ENTREPRISE

Gérer sa vie professionnelle et s'assurer une alimentation équilibrée peut devenir compliqué dans un contexte de diminution du temps consacré à la pause méridienne. Et cela peut davantage se compliquer lorsque les horaires sont irréguliers. Or, que ce soit en horaires décalés, lors de repas au restaurant ou en mangeant sur le pouce, il est tout à fait possible d'allier plaisir et santé. Cette action vise à promouvoir une alimentation équilibrée selon les rythmes de vie professionnelle et personnelle.



Actifs  
en milieu  
professionnel

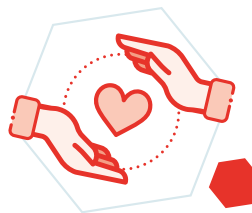


Stand expo (ent. indiv.)  
Atelier de 12 personnes  
Distanciel possible



1h à 1 journée

## SANTÉ DES AIDANTS



### ACCOMPAGNER SANS S'ÉPUISER

Ce programme d'ateliers d'accompagnement consiste à former et à accompagner un aidant s'occupant d'un proche âgé dépendant vivant à domicile quelle que soit sa pathologie. Plusieurs séances abordent les thèmes suivants : comprendre le vieillissement, les principales pathologies liées au vieillissement, l'aidant et la relation d'aide, les aides possibles au quotidien à domicile.



Aidants



Atelier de 12 personnes  
Distanciel possible



4 séances de 3h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS,  
PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

## FIL MAUVE®

Ce programme d'ateliers d'accompagnement permet aux aidants, dont le proche vit à domicile, d'échanger pour mieux comprendre la maladie d'Alzheimer et d'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.



Aidants



Atelier de 8 personnes  
Distanciel possible



4 séances de 2h  
et 2 séances d'1h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS,  
PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



### - = +, - DE POLLUTION = + DE SANTÉ®

L'exposition aux sources de pollution, même à faible dose sur de longues périodes, a des conséquences sur la santé des enfants et des adultes. Diminuer les risques pour la santé est possible en fournissant des informations fiables et en proposant des solutions alternatives afin que les personnes puissent limiter, notamment par leurs pratiques et choix de consommation, leur exposition aux polluants. Qu'elle soit traitée par une approche généraliste ou par une approche thématique (air intérieur, produits d'hygiène et cosmétiques, eau, ondes électromagnétiques et alimentation), cette rencontre permet d'identifier les différentes sources de pollution et de proposer des alternatives réalistes et réalisables permettant de les réduire et/ou de les éviter.



Tout public  
Actifs en milieu  
professionnel

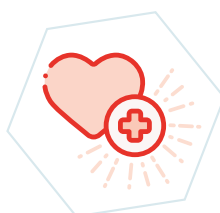


Conférence  
Stand expo  
Atelier de 12 personnes  
Distanciel possible



1h à 1 journée

## SANTÉ GLOBALE



### DES REPÈRES POUR GRANDIR EN BONNE SANTÉ

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



Enfants  
Parents



Conférence  
Stand expo  
Atelier de 12 personnes



1h à 1 journée

# SANTÉ MENTALE, BIEN-ÊTRE



## MA SANTÉ, MON BIEN-ÊTRE

Chacun 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. Il peut être bénéfique mais lorsqu'il devient chronique, le stress peut avoir des effets néfastes sur le bien-être psychique, mental, émotionnel et sur la santé. Cette action permet de découvrir les mécanismes du stress et de s'approprier de nouvelles techniques pour mieux gérer les difficultés au quotidien, et à terme, l'augmentation durable du sentiment de bien-être.



**Tout public**  
**Actifs en milieu**  
**professionnel**

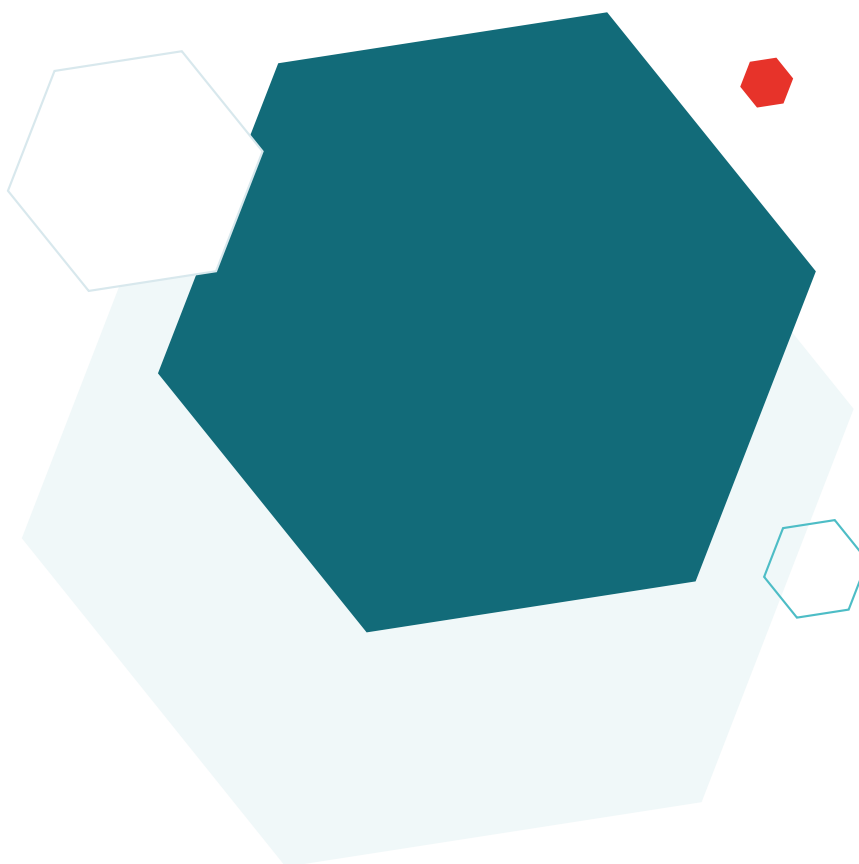


**Forum**  
**Atelier de 12 personnes**  
**Distanciel possible**



**1h et 1 journée**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS



# Une équipe dédiée présente sur *vos territoires*

**Laurent Moulin**  
Responsable du service  
Prévention et Promotion de la Santé  
l.moulin@mfaraf.fr • 06 46 17 04 89

**Catherine Motte**  
Conseillère en Environnement Intérieur  
06 10 82 23 35

**Sonia Bonneville**  
Responsable développement santé  
Prévention et Promotion de la Santé  
s.bonneville@mfaraf.fr • 06 20 86 81 19

**Evelyne Delanoue**  
Conseillère en Environnement Intérieur  
06 47 87 98 54

## Des interlocuteurs Prévention et Promotion de la Santé pour répondre à vos besoins de proximité

### ◆ Ain • Rhône

**Anne-Laure Menis**  
Responsable de territoire  
al.menis@mfaraf.fr • 06 22 80 11 87

**Laetitia Anestis**  
Chargée de projets expérimentée  
l.anestis@mfaraf.fr • 06 46 79 10 10

**Norma Ray**  
Chargée de projets  
n.ray@mfaraf.fr • 06 13 40 61 87

### ◆ Allier • Puy-de-Dôme

**Corinne Renoux**  
Responsable de territoire  
c.renoux@mfaraf.fr • 06 48 36 39 21

### ◆ Ardèche • Drôme • Isère

**Alexis Lanote**  
Responsable de territoire  
a.lanote@mfaraf.fr • 06 24 69 48 25

**Véronique Daniel-Pinede**  
Responsable de projets  
v.daniel-pinede@mfaraf.fr • 06 35 04 90 53

**Aurélia Plenet**  
Chargée de projets expérimentée  
a.plenet@mfaraf.fr • 06 34 45 52 31

**Marie Cretien**  
Chargée de projets  
m.cretien@mfaraf.fr • 06 46 79 06 67

**Mélody Massot**  
Chargée de projets  
m.massot@mfaraf.fr • 06 21 87 50 45

### ◆ Cantal

**Evelyne Delanoue**  
Responsable de territoire  
e.delanoue@mfaraf.fr • 06 47 87 98 54

**Nathalie Vareille**  
Chargée de projets  
n.vareille@mfaraf.fr • 06 15 50 79 36

### ◆ Les Savoie

**Virginie Denarie**  
Responsable de territoire  
v.denarie@mfaraf.fr • 06 88 48 88 65

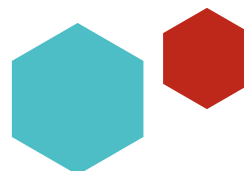
**Ève Cauquil**  
Chargées de projets expérimentées  
e.cauquil@mfaraf.fr • 06 46 79 23 69

**Sarah Pera**  
Chargées de projets  
s.pera@mfaraf.fr • 06 46 79 23 69

**Éloïse Betemps**  
Chargée de projets  
e.betemps@mfaraf.fr • 06 76 41 04 96

### ◆ Loire • Haute-Loire


**Véronique Decommer**  
Responsable de territoire  
v.decommet@mfaraf.fr • 06 76 85 99 73







# La Mutualité française *Auvergne-Rhône-Alpes*



La Mutualité française Auvergne- Rhône-Alpes (MfARA) est l'instance régionale de la Mutualité Française. Elle représente 4,4 millions de personnes protégées par plus de 200 mutuelles santé. La Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes contribue à défendre et à améliorer notre système de santé et de protection sociale.

Elle rassemble plus de 400 établissements mutualistes et services sanitaires, sociaux et médico-sociaux au niveau régional qui apportent des réponses de qualité aux besoins de santé et de bien-être des citoyens pour les accompagner tout au long de leur vie.

- ◆ **+200 Mutuelles adhérentes**
- ◆ **4,4 millions de personnes protégées**
- ◆ **435 établissements de santé**
- ◆ **421 interventions en Prévention et Promotion de la Santé**

## **MUTUALITÉ FRANÇAISE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES**

158 avenue Thiers - 69006 Lyon  
**contact\_prevention@mfara.fr**

Retrouvez l'ensemble de nos services et actualités sur [ara.mutualite.fr](http://ara.mutualite.fr)

