

CATALOGUE DE L'OFFRE PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

pour les mutuelles

➤ ÉDITION 2025



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 tous.

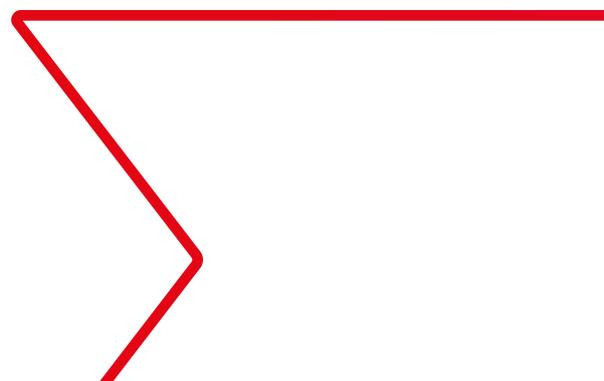
Ce document présente l'offre prévention globale proposée par la Mutualité Française pour vous accompagner dans la construction et la mise en œuvre de vos politiques de prévention.

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.
- Des contenus rédactionnels et des supports d'animation clés en main.

SOMMAIRE

1. Une offre globale d'accompagnement	5
→ UN ACCOMPAGNEMENT À LA CONSTRUCTION DE L'OFFRE PRÉVENTION DES MUTUELLES	
→ UNE OFFRE DE CONTENUS ET DE SUPPORTS D'ANIMATION	
→ DES ACTIONS DE PRÉVENTION, LES RENCONTRES SANTÉ	
2. Des Rencontres santé partout et pour tous !	14
→ ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE	
→ ALIMENTATION	
→ AUDITION-VISION	
→ PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE	
→ SANTÉ BUCCODENTAIRE	
→ SANTÉ DES AIDANTS	
→ SANTÉ AU TRAVAIL	
→ SANTÉ ENVIRONNEMENTALE	
→ SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE	
2. Des Rencontres santé en Auvergne-Rhône-Alpes	27
3. L'équipe régionale	33







1

**UNE OFFRE GLOBALE
D'ACCOMPAGNEMENT**



UNE OFFRE GLOBALE D'ACCOMPAGNEMENT

UN ACCOMPAGNEMENT À LA CONSTRUCTION DE L'OFFRE PRÉVENTION DES MUTUELLES

La Mutualité Française vous aide à élaborer et à mettre en œuvre votre offre prévention pour l'ensemble de vos adhérents (contrats individuels et collectifs), ainsi que les usagers des services de soins et d'accompagnement mutualistes.

Ce service est proposé par les équipes pluridisciplinaires de la Mutualité Française.



Définir votre stratégie de prévention

Acteur de la protection sociale reconnu, vous souhaitez apporter un service à forte valeur ajoutée à vos adhérents grâce à la prévention ?

La Mutualité Française vous accompagne tout au long de votre projet pour construire une offre prévention adaptée à l'ensemble de vos publics (actifs, seniors, jeunes, familles, patients...).

Vous avez besoin d'un conseil ou d'un éclairage d'expert ?

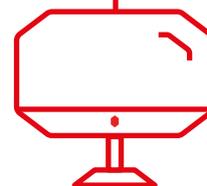
La Mutualité Française est à vos côtés pour :

- ✦ **IDENTIFIER LES ENJEUX CONTEXTUELS ET CONCURRENTIELS EN PRÉVENTION, VIA LES POSITIONNEMENTS STRATÉGIQUES DE LA MUTUALITÉ ET SES PARTENARIATS NATIONAUX**

Exemples : 100 % santé, grand âge et autonomie, santé mentale, partenaire Santé publique France, Institut national du cancer (INCa)...

Rendez-vous sur Mutualité & vous pour :

- trouver des outils créés à l'usage de tous et fournis clés en main, inclus dans la cotisation : par exemple, [le panorama des complémentaires santé](#) ou [le livret des partenariats Santé-Social](#).
- [contacter des experts prévention pour un accompagnement personnalisé en renseignant votre demande en ligne.](#)





➤ **DÉCRYPTER LES THÉMATIQUES ET POPULATIONS PRIORITAIRES SELON VOTRE OFFRE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE**

Exemples : études populationnelles, thématiques émergentes...

➤ **FÉDÉRER AUTOUR DE LA PRÉVENTION EN VOUS DONNANT DES CLÉS POUR PROMOUVOIR UNE STRATÉGIE PRÉVENTION AUPRÈS DE VOS INSTANCES POLITIQUES OU DE VOTRE DIRECTION**

Exemples : conférence d'experts, groupe de travail thématiques, échange de bonnes pratiques, support de présentation...



Publics : responsables de service prévention, élus en charge de la prévention au sein des groupements.



Formats : conseils, études, panoramas et benchmarks, notes de positionnement, conférences...



À qui s'adresser ? Les référents Mutuelles des Unions régionales.



Ces services rendus à usage exclusif pour votre mutuelle, ou plusieurs mutuelles d'un même groupement, sont payants sur devis.



NOON

➔ L'évaluation

Une démarche pour connaître le retour sur investissement de vos actions de prévention :

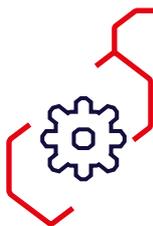
- Suivre la mobilisation de vos adhérents,
- Connaître les retombées en termes d'image,
- Avoir de la visibilité sur l'intérêt de vos adhérents pour la prévention.

La Mutualité Française vous aide à élaborer votre projet d'évaluation (recueil des besoins, aide à l'élaboration d'un cahier des charges...) et vous apporte des exemples et un retour d'expérience sur les évaluations qu'elle a déjà menées.

Différentes évaluations possibles :

- L'accompagnement au changement de comportement,
- Les programmes d'actions visant à la fois une sensibilisation individuelle et une action sur l'environnement des personnes.

Exemple d'évaluation menée en région : expérimentation du déploiement d'un service de conseillers médicaux en environnement intérieur dans un département. Différents questionnaires de recueil d'informations ont été développés afin de documenter les apports de la démarche et les axes d'amélioration possibles du dispositif (freins et leviers éventuels).



Être en appui de la conception et/ou la mise en œuvre de vos actions de prévention pour un déploiement clé en main par vos équipes

Vous avez votre propre réseau prévention et vous souhaitez mettre en œuvre votre plan d'action ?

La Mutualité Française vous propose des méthodes d'ingénierie de projet pour concevoir des Rencontres santé destinées à vos adhérents et différents publics de vos services de soins et d'accompagnement.

Quel que soit votre besoin, la Mutualité Française se tient à votre disposition pour vous aider à :

➤ **RÉALISER UN DIAGNOSTIC DANS LE CADRE DE VOS CONTRATS COLLECTIFS OU INDIVIDUELS JUSQU'À LA MISE EN PLACE D'UN PLAN D'ACTION.**

Exemples : outil questionnaire qualité de vie et des conditions de travail (QVCT) clé en main qui questionne les habitudes de vie des salariés, leur conciliation vie professionnelle/vie privée...

➤ **Outil créé à l'usage de tous et fourni clé en main : inclus dans la cotisation.**

➤ **DÉFINIR LES ACTIONS RÉPONDANT AUX BESOINS DE VOS ADHÉRENTS,** que ce soit du contenu ou des Rencontres santé (en présentiel ou en distanciel).

Exemples : objectifs, contenu de l'action, canaux de communication à privilégier, aide à la rédaction de la fiche action ou brief contenu, définition du type d'évaluation...

➤ **ANIMER VOS ACTIONS EN MOBILISANT POUR VOUS DES PARTENAIRES** ou en vous mettant en relation avec les experts de son réseau ou des ressources locales (exemples : conseillère en environnement intérieur, ergothérapeute, psychologue, diététicienne...)

➤ **CONCEVOIR DES OUTILS SUR-MESURE POUR ANIMER VOS ACTIONS :** photolangage, diaporama, jeux, exposition...



Publics : responsables de service prévention, élus en charge de la prévention, professionnels de santé.



Formats : conseil, ingénierie/méthodologie de projet, création d'outils...



À qui s'adresser ? Les référents Mutuelles des Unions régionales.



Ces services rendus à usage exclusif pour votre mutuelle, ou plusieurs mutuelles d'un même groupement, sont payants sur devis.



→ Diagnostic pour une politique de santé au travail

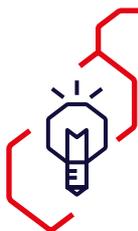
Un outil de prévention qui questionne le bien-être et la qualité de vie au travail, clé en main, adapté au monde de l'entreprise

Le « diagnostic qualité de vie et des conditions de travail » de la Mutualité Française dresse un état des lieux des habitudes de vie des salariés et des dirigeants, ce qui permet de mieux cerner la manière dont ils concilient leur vie privée et leur vie professionnelle. Grâce à ces résultats, votre mutuelle peut mettre en place un plan d'action de prévention personnalisé auprès de ses contrats collectifs.

La Mutualité Française accorde une grande importance à construire cette démarche en concertation avec l'ensemble des acteurs de l'entreprise (DRH, services de santé, CSE, représentants du personnel, salariés...) afin d'améliorer la qualité de vie au travail. Cette dernière est une brique essentielle de la stratégie des entreprises que vous couvrez et s'adapte à chaque organisation et contexte.

Exemple d'évaluation : sensibilisation des acteurs à la qualité de vie et des conditions de travail (QVCT), état des lieux des habitudes de vie et de la conciliation vie privée/vie professionnelle des collaborateurs et préconisations d'un plan d'actions prévention personnalisé.





Former aux enjeux de santé publique et aux principes de la prévention et promotion de la santé

Au fil des années, la Mutualité Française a acquis une véritable expertise et met à disposition un réseau expérimenté pour former vos élus et collaborateurs à la prévention et promotion de la santé.

Vous souhaitez sensibiliser les élus et/ou les équipes de votre mutuelle ?

La Mutualité Française vous propose différents formats selon vos besoins et vous aide à :

- **PROMOUVOIR LA PRÉVENTION DANS LE CADRE DES NÉGOCIATIONS DE VOS CONTRATS COLLECTIFS.** La Mutualité Française propose un programme clé en main ou sur-mesure pour sensibiliser vos commerciaux à la prévention et la promotion de la santé dans le cadre des appels d'offre ou lors de négociations sur les contrats collectifs en prévoyance et/ ou complémentaire santé.

Exemples : sensibilisation de vos commerciaux aux enjeux de la prévention en milieu professionnel.



Publics : collaborateurs marketing et/ou commercial de votre mutuelle.



Formats : 2 h de sensibilisation hors étude de cas pratiques (ce temps pratique est à définir en lien avec votre stratégie) en présentiel ou distanciel.



À qui s'adresser ? Les référents Mutuelles des Unions régionales.

- **FORMER LES PROFESSIONNELS DES STRUCTURES MÉDICO-SOCIALES ET DE LA PETITE ENFANCE AUX ENJEUX DE LA PRÉVENTION,** en lien avec les priorités de santé selon les publics. La Mutualité Française forme vos collaborateurs afin qu'ils intègrent la prévention dans leurs pratiques professionnelles et deviennent des relais de sensibilisation auprès de leur public.

Exemples : formation aux premiers secours en santé mentale, formation aux enjeux de la santé environnementale auprès des structures petite enfance, formation des professionnels des Ehpad aux enjeux de l'hygiène buccodentaire et sur les troubles sensoriels



Publics : salariés des structures mutualistes.



Formats : ½ journée à 2 jours en présentiel ou distanciel.



À qui s'adresser ? Les référents Mutuelles des Unions régionales.



➤ **SENSIBILISER VOS COLLABORATEURS AUX ENJEUX DE LA PRÉVENTION ET LES INFORMER SUR L'ENGAGEMENT MUTUALISTE SUR CES SUJETS.**

La Mutualité Française élabore des modules de formation adaptés à vos objectifs et animés avec des outils interactifs : cas pratiques, temps d'échange interactif, sondages, quiz...

Exemples : la santé environnementale, les principes de la prévention et de la promotion de la santé, les inégalités sociales de santé, le grand âge et l'autonomie...



Publics : collaborateurs de votre mutuelle



Formats : journée en présentiel ou ½ journée ou distanciel.



À qui s'adresser ? Les référents Mutuelles des Unions régionales.



Ces services rendus à usage exclusif pour votre mutuelle, ou plusieurs mutuelles d'un même groupement, sont payants sur devis.


NOON

➔ La formation premiers secours en santé mentale

À l'heure où les enjeux de santé mentale n'ont jamais été aussi présents dans notre société, **trop peu de nos concitoyens savent comment réagir face à une personne présentant un mal être.**

Les premiers secours en santé mentale (PSSM) constituent l'aide apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Ils sont l'équivalent en santé mentale des gestes de premier secours qui eux apportent une aide physique à une personne en difficulté.

Dispensée par un formateur accrédité par PSSM France, la formation apprend comment **fournir un soutien initial aux personnes en difficulté.**



**Premiers Secours
en Santé Mentale
France**

APPRENDRE À AIDER



En savoir plus sur la formation proposée

UNE OFFRE DE CONTENUS ET DE SUPPORTS D'ANIMATION

Les Unions régionales de la Mutualité Française mettent à votre disposition des contenus rédactionnels et des supports d'animation en prévention pour enrichir vos actions auprès de vos adhérents.

- **DE NOMBREUX FORMATS, PRINT ET DIGITAUX, CLÉS EN MAIN :**
livrets, expositions, podcasts, vidéos, infographies,...



- **DE NOMBREUSES THÉMATIQUES PROPOSÉES POUR TOUS VOS ADHÉRENTS :**

accidents de la vie courante, addictions, alimentation, activité physique et sportive, bien vieillir, maladie et dépistage, parentalité et petite enfance, santé auditive, santé buccodentaire, santé des aidants, santé des femmes, santé environnementale, santé mentale et bien-être, santé visuelle, sommeil, vaccination

Pour découvrir tous les contenus disponibles clés en main, consultez le fichier régulièrement mis à jour référençant l'offre pour chaque thématique.



Comment recevoir et utiliser les contenus ou les supports qui vous intéressent ?

Votre demande doit être faite auprès du référent de l'Union régionale qui les propose ; vous trouverez tous les contacts régionaux à la fin du catalogue.

- Les contenus et supports mutualisés sont utilisables selon les conditions définies par chaque Union régionale.
- Si vous souhaitez la réalisation de contenus ou de supports sur mesure pour vos adhérents, votre demande fera l'objet d'une étude chiffrée.



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 présentiel ou en distanciel.



Présentiel



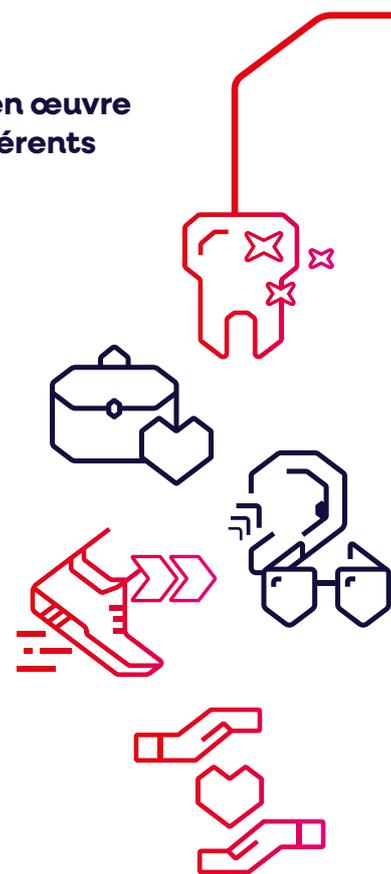
Distanciel

Les actions proposées abordent de nombreux thèmes de santé. Elles sont élaborées avec vous et selon vos besoins.

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 452 € TTC par jour, hors prestations externes (intervenants extérieurs, location de salle, etc.).

➤ **A qui s'adresser ?** Pour les actions nationales ou régionales, les référents Mutuelles des Unions régionales



Des Rencontres santé disponibles pour tous vos adhérents dans le cadre des contrats individuels ou collectifs.

FOCUS

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..

LA SANTÉ MENTALE Grande cause nationale 2025

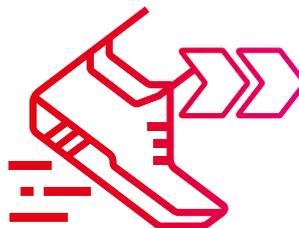
Pour contribuer à cet enjeu de santé publique, de nombreuses Rencontres santé sont proposées en présentiel ou distanciel (ateliers, webinaires...) pour vos adhérents et collaborateurs.



2

**DES RENCONTRES SANTÉ
PARTOUT ET POUR TOUS!**

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



➤ 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.



INFORMATIONS

 **Actifs en milieu professionnel**
Tout public

 **Atelier de 15 à 30 personnes**
Web-atelier

 **2 séances de 1 h à 2 h**

➤ Balade santé

Les balades santé conjuguent de nombreux plaisirs : les bienfaits d'une activité de plein air, la convivialité d'un groupe, l'apport de connaissances ou la mise en pratique sur une thématique propre à chaque balade. Ainsi, le focus thématique peut tout aussi bien porter sur l'environnement, l'alimentation, l'activité physique, le Qi Gong, la découverte du patrimoine local et culturel. Le format « balade » est accessible à tous et sans aucune difficulté particulière.



INFORMATIONS

 **Retraités autonomes**

 **Marche en petit groupe**

 **2 h 30 à 3 h**

➤ Seniors équilibre et vous

En France, une personne sur trois de plus de 65 ans fait une chute. Ces chutes sont la principale cause de perte d'autonomie et d'hospitalisation chez les seniors. Assurer l'autonomie des seniors à domicile tout en préservant leur santé est un enjeu majeur pour notre société et la santé publique. Cette action vise à identifier les risques de chute, fournir des informations sur l'aménagement du logement, les aides techniques à la mobilité et les dispositifs d'accompagnement, ainsi que les possibilités offertes par la téléassistance. Enfin, elle encourage la pratique d'activités physiques.



INFORMATIONS

 **Retraités autonomes**

 **Stage pour 15 personnes**

 **2 jours**



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

➤ P'art à chute

Cette action participe à la prévention des chutes en encourageant les seniors, via une approche culturelle et artistique, à être acteurs de leur santé sensorielle pour préserver leur équilibre. Sont abordés la dénutrition, la sédentarité, l'altération de la vision et de l'audition et en transverse la peur de la chute et les risques du logement en s'appuyant sur les habitudes de vie et l'environnement.

Elle est animée par un chargé de prévention, un intervenant ayant une approche artistique (photographe, musicien, danseur), ainsi qu'un professionnel de santé.



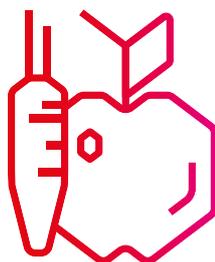
INFORMATIONS

 **Retraités autonomes**

 **Atelier**

 **4 séances de 2 h 30**

ALIMENTATION



➤ Ma santé au menu

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.



INFORMATIONS

 **Tout public**

 **Atelier de 15 personnes**

 **2 journées de 7 h**

➤ Lecture des étiquettes

Afin d'améliorer la qualité nutritionnelle des achats alimentaires, cet atelier propose une première partie sur les bases de l'équilibre alimentaire, puis des analyses d'emballages et étiquettes de produits du quotidien. Il permet ainsi aux participants de mieux connaître les recommandations nutritionnelles, de mieux comprendre les indications mentionnées sur les étiquettes et les encourage à être acteurs de leur santé en favorisant notamment une cuisine « fait-maison ».

Un focus sur les produits allégés peut être ajouté afin de sensibiliser les participants à l'intérêt de s'interroger également sur ces produits.



INFORMATIONS

 **Tout public
Actifs en milieu professionnel**

 **Atelier ou web-atelier de 12 personnes
Webinaire**

 **1 h à 2 h**



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

➤ Alimentation du jeune enfant, à la crèche et à la maison

Les habitudes alimentaires évoluent avec l'âge et les changements sont nombreux. En tant que parents, beaucoup de questions se posent : à quel âge introduire de nouveaux aliments ? Comment réussir au mieux la diversification alimentaire ? Quant aux professionnels de la petite enfance, ils sont également directement concernés par ces interrogations dans leur activité professionnelle, mais également dans leur lien avec les parents.

Face à l'augmentation de l'obésité infantile, il devient indispensable que les enfants reçoivent, dès leur plus jeune âge, une bonne éducation alimentaire, étape dans laquelle les parents et les professionnels des structures petite enfance jouent un rôle clé. Cet atelier apporte des connaissances aux parents ou aux professionnels de la petite enfance sur l'alimentation du jeune enfant. Les professionnels peuvent ensuite organiser eux-mêmes des ateliers auprès des enfants et devenir des relais d'information auprès des parents.



INFORMATIONS



**Enfants, parents et
futurs parents
Professionnels
et futurs
professionnels de la
petite enfance**



Atelier

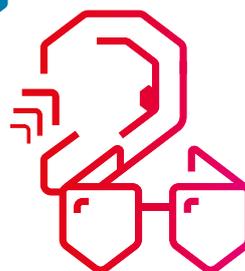


2 h à 3 h





AUDITION-VISION



➤ Café de l'audition

Bien que la perte d'audition (presbyacousie) 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).



INFORMATIONS

-  Retraités autonomes
-  Groupe d'échange de 8 à 20 personnes
Webinaire ou Web-atelier
-  1 h 30 à 2 h 30

➤ 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).



INFORMATIONS

-  Tout public
Actifs en milieu professionnel
-  Atelier de 5 à 8 personnes
Test Individuel
-  45 min

➤ 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.



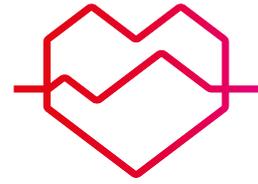
INFORMATIONS

-  Tout public
Actifs en milieu professionnel
-  Atelier de 5 à 8 personnes
Test Individuel
-  45 min



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

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.



INFORMATIONS



Tout public
Actifs en milieu professionnel



Atelier de 5 à 8 personnes
Test Individuel



45 min

➤ Cycle cœur de femmes

Les maladies cardiovasculaires (MCV) et les accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont la 1^{ère} et 2^e cause de décès chez la femme, bien avant le cancer du sein. Et pourtant, ces maladies sont souvent méconnues. Des facteurs non « modifiables », comme l'âge ou le sexe, influencent les risques de ces maladies. Ainsi, la femme est plus vulnérable à 3 périodes de sa vie : la contraception, durant la grossesse et à la ménopause. Elle est donc plus exposée aux facteurs de risques que les hommes. Afin d'informer et de prévenir les maladies cardiovasculaires chez la femme, cette action se décline en un cycle de 5 ateliers composés d'une séance de sensibilisation aux risques cardiovasculaires, de 2 séances sur l'alimentation et 2 sur l'activité physique.



INFORMATIONS



Femmes adultes



Atelier



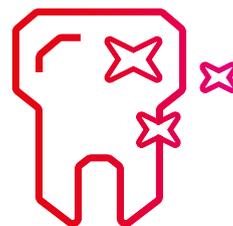
5 séances de 2 h





DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

SANTÉ 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 les 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.



INFORMATIONS



Professionnels et futurs professionnels de santé ou du social

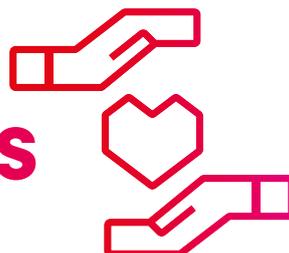


Formation



2 jours

SANTÉ DES AIDANTS



➤ Aidants, votre santé parlons-en !

11 % des Français de plus de 45 ans déclarent aujourd'hui être l'aidant(e) d'au moins une personne en situation de dépendance¹. De nombreuses études ont démontré que l'aidance a un impact sur la santé : 48 % des aidants déclarent avoir une maladie chronique, 29 % se sentent anxieux et stressés et 25 % déclarent ressentir une fatigue physique et morale². Après un temps de sensibilisation aux enjeux de l'aidance, l'action « Aidants, votre santé parlons-en » se poursuit par trois ateliers animés par des professionnels où les proches aidants viennent parler de la santé et partager une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation. Cette action est déployée en collaboration avec l'Association Française des Aidants. Les thèmes abordés sont « Aidant et en forme » pour redécouvrir un bien-être physique, « Aidant et heureux » pour réfléchir ensemble au rôle d'aidant et « Aidant, mais pas seulement... » pour préserver le lien social.



INFORMATIONS



Tout public



**Forum et atelier
Webinaire et web-atelier**



**4 séances
de 2 h ou 3 h**

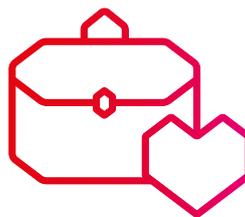
¹ - Source : Santé, perte d'autonomie : les impacts du vieillissement de la population (mutualite.fr)

² - Source : Enquête Handicap-Santé aidants (DREES, 2008)



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

SANTÉ AU TRAVAIL



➤ Parents & ados

à l'ère du numérique

Les écrans sont omniprésents : réseaux sociaux, télévision, ordinateur, jeux vidéo. Leur usage excessif concerne plus particulièrement les jeunes qui seraient 75 % à se connecter dès leur réveil et plus de 60 % à dormir avec leurs smartphones. Cette action sensibilise les parents et les adolescents aux risques liés à un usage excessif et aux conséquences directes sur la santé : troubles du sommeil, fatigue oculaire, baisse des résultats scolaires, absentéisme, isolement, problème de confiance en soi... Elle vise ainsi à favoriser un usage raisonné, notamment par la mise en application de bonnes pratiques.



INFORMATIONS

 **Actifs en milieu professionnel**

 **Webinaire**

 **1 h 30**

➤ 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.



INFORMATIONS

 **Actifs en milieu professionnel**

 **Atelier de 15 personnes**

 **1 h**

➤ J'arrête quand je veux

Alcool, tabac, drogues : les addictions sont nombreuses ! À quel moment peut-on parler de comportements addictifs ? Quels sont les effets de ces substances ? Qu'est-ce que le circuit de la récompense ? Quels sont les facteurs qui favorisent une dépendance et comment peut-on s'en défaire ? Il n'est pas simple de décrypter le mécanisme produisant cette dépendance alors que c'est souvent une des clefs permettant d'amorcer un changement.

Cette conférence vise à prévenir les conduites addictives et les comportements à risques, ainsi qu'à connaître les bonnes pratiques et les aides favorisant le détachement des addictions.



INFORMATIONS

 **Actifs en milieu professionnel**
Parents et futurs parents

 **Webinaire**

 **1 h à 2 h**



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

➤ 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.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 15 personnes



1 journée ou 3 ½ journées

➤ 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.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 5 à 6 personnes



30 min

➤ 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.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 7 à 15 personnes

Webinaire suivi d'un web-atelier

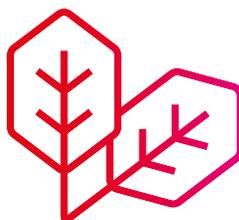


3 séances d'1 h à 2 h



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

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.



INFORMATIONS



Tout public



Atelier de
12 personnes
Web-atelier de 8 à
12 personnes



1 h 30

Prévention de la piqûre de tique et de la maladie de Lyme

La borréliose de Lyme, appelée la maladie de Lyme, est une maladie infectieuse due à une bactérie transmise à l'homme par piqûre de tique infectée. Cette maladie connaît une augmentation significative du nombre de nouveaux cas diagnostiqués en France mais nombreux sont encore ceux qui déclarent n'en avoir jamais entendu parler. Pour favoriser la prévention, cette conférence propose de renforcer les connaissances des participants sur les tiques, leur mode de vie, les moyens de prévenir une piqûre, ainsi que sur la maladie de Lyme, les symptômes, les étapes de la maladie et les traitements proposés.



INFORMATIONS



Tout public



Webinaire



1 h à 1 h 30

Mousti Ko

Cet atelier offre aux participants des conseils pour lutter contre les moustiques, vecteurs de virus comme le Chikungunya et le Zika. Il permet notamment de découvrir des astuces pour prévenir la prolifération des moustiques, y compris les moustiques tigres, de se protéger des piqûres et d'apprendre à fabriquer soi-même un piège à moustiques avec des matériaux recyclés.



INFORMATIONS



Tout public



Atelier de
15 personnes
Web-atelier



2 h



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

➤ Chez moi, je dis stop aux polluants !

Nous sommes tous exposés à de nombreux agents environnementaux chimiques, physiques et biologiques. Cette exposition aux sources de pollution, même à faible dose sur de longues périodes, a des conséquences sur la santé. Diminuer les risques pour la santé est possible en fournissant des informations fiables et en proposant des solutions alternatives et simples afin que les personnes puissent limiter, notamment par leurs pratiques et choix de consommation, leur exposition aux polluants.

« Chez moi, je dis stop aux polluants » est composé de 2 modules minimum, avec un 1^{er} module commun sur la qualité de l'air intérieur « Un air plus sain dans mon logement », suivi en fonction de vos besoins d'un 2^e ou plusieurs modules suivants :

- « Ma cuisine sans polluants », sur l'alimentation et les contenants,
- « Des produits sains dans ma salle de bain », sur les produits d'hygiène et de cosmétiques,
- « La chambre de bébé : un cocon sans pollution », les polluants dans la chambre de bébé,
- « Les moustiques ne sont pas une fatalité », des conseils et astuces pour se protéger.



INFORMATIONS

 **Tout public**
Jeunes, parents et futurs parents

 **Conférence ou webinaire et Atelier ou web-atelier**

 **2 à 5 séances d'1 h à 1 h 30**

➤ Programme femmes enceintes environnement & santé (FEES)

Les femmes enceintes représentent une population particulièrement sensible et fragile face à la pollution environnementale. En effet, les scientifiques et l'état actuel des recherches s'accordent à dire que la santé de l'enfant à naître se joue beaucoup pendant la grossesse et durant les 1 000 premiers jours de vie. Les polluants environnementaux (notamment les perturbateurs endocriniens) peuvent agir directement sur le développement du fœtus et parfois générer des implications sur les générations futures. Le programme FEES développé en lien avec l'association pour la prévention de la pollution atmosphérique (APPA) forme les professionnels de santé sur le lien existant entre l'environnement et la santé de la femme enceinte (qualité de l'air dans l'habitat, alimentation, cosmétiques) afin qu'ils relaient les informations reçues à leurs patients. Le 2^e volet de ce programme est de sensibiliser les futurs et jeunes parents sur les polluants de l'environnement quotidien (alimentation, qualité de l'air, hygiène et cosmétiques) afin qu'ils identifient les activités à risque, en échangeant autour d'alternatives simples et pratiques.



INFORMATIONS

 **Professionnels et futurs professionnels de la petite enfance et de la périnatalité**
Jeunes et futurs parents

 **Formation Atelier**

 **3 demi-journées 2 h 30**



DES RENCONTRES SANTÉ PARTOUT ET POUR TOUS !

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



➤ Prendre soin de soi

L'estime de soi négative est corrélée à l'anxiété, la dépression et l'isolement, tandis qu'une estime de soi positive est corrélée au bien-être subjectif. Ainsi, l'estime de soi est un indicateur de santé psychologique du bien-être des individus de notre société. Pour une bonne santé, prendre soin de soi et de son corps est primordial. Se mettre en valeur nous aide à augmenter l'estime de soi et permet ainsi d'amorcer le prendre soin : choix des vêtements, de la coupe de cheveux, soin de la peau ou de son sourire. Les séances sont animées par une conseillère en image et abordent l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi, la communication non verbale, la colimétrie (mise en valeur du visage et de la silhouette) et se terminent par un bilan personnalisé.



INFORMATIONS



Retraités autonomes



Atelier



4 séances de 3 h et
1 séance individuelle
de 10 min

➤ Parents imparfaits et alors !?

Presse, télévision, Internet, réseaux sociaux : les injonctions à « être un bon parent » sont nombreuses pour les parents d'enfants ou d'adolescents. Soumis à de nombreuses informations, souvent contradictoires, il peut être fréquent pour les parents de douter de leur posture parentale. Et si la première étape était de reprendre confiance en soi en tant que parents pour encourager le développement et l'épanouissement de son enfant ? Cet atelier incite les parents à s'inscrire dans une démarche d'éducation positive et à comprendre en quoi l'apprentissage de la gestion des émotions chez l'enfant est nécessaire pour lui permettre de mieux réagir face aux situations de la vie. Il donne des outils aux parents afin qu'ils s'adressent à leur enfant de manière positive, même en période de conflits.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier



4 séances
de 2 h 30

➤ Le bonheur à portée de main

Aujourd'hui, selon l'OMS, une personne sur quatre dans le monde est atteinte d'un trouble psychique au cours de sa vie. Ces différents troubles peuvent entraîner des problèmes de sommeil, ainsi que des difficultés à exprimer et à contrôler ses émotions. Loin de promouvoir une vision « individualiste » de la psychologie positive, cet atelier vise à promouvoir la santé mentale des populations en encourageant un développement de l'esprit critique, en s'appuyant sur les données probantes pour permettre à chacun d'être acteur de son adaptation à l'environnement qui l'entoure, acteur de son bien-être et de celui de ses proches.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Atelier
Web-atelier



2 h



» Les couleurs du bien-être

Depuis l'épidémie de Covid, l'état de santé mentale des Français s'est fortement dégradé. 17 % des Français montrent des signes d'un état dépressif, versus 10 % auparavant (Enquête Covi-Prev). Or, la santé mentale est une composante essentielle de notre santé. Une estime de soi positive est corrélée au bien-être subjectif, tandis qu'une estime de soi négative est corrélée à l'anxiété, la dépression et l'isolement. L'action « Les couleurs du bien-être » vient répondre à ce double enjeu. Cet atelier vise à améliorer la santé mentale grâce à la socio-esthétique. Cette approche, introduite dans un 1er temps dans le milieu médical, apparaît de plus en plus dans la prévention. Elle s'adresse aux populations souffrantes et fragilisées par une atteinte à leur intégrité physique, psychique et/ou en détresse sociale pour les aider à reprendre confiance en soi dans une dynamique de bien-être physique et psychique.



INFORMATIONS



Actifs en milieu professionnel



Web-Atelier



4 séances de 2 h

» Premiers secours en santé mentale Appréhender et apporter une aide aux personnes en difficulté

À l'heure où les enjeux de santé mentale n'ont jamais été aussi présents dans notre société, trop peu de nos concitoyens savent comment réagir face à une personne présentant un mal être.

Les premiers secours en santé mentale (PSSM) constituent l'aide apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale, ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Ils sont l'équivalent en santé mentale des gestes de premier secours qui eux apportent une aide physique à une personne en difficulté.

La formation apprend comment fournir un soutien initial aux personnes en difficulté. Dispensée par un formateur accrédité par PSSM France, elle permet concrètement aux participants de :

- » Prendre confiance dans l'interaction avec des personnes éprouvant un problème de santé mentale ou en crise de santé mentale,
- » Revoir ses représentations concernant la santé mentale,
- » Renforcer l'aide apportée aux personnes en crise ou éprouvant un problème de santé mental.



INFORMATIONS



**Actifs en milieu professionnel
Professionnels et futurs professionnels de santé ou du social
Tout public**



Formation



14 h sur 2 jours ou 4 demi-journées



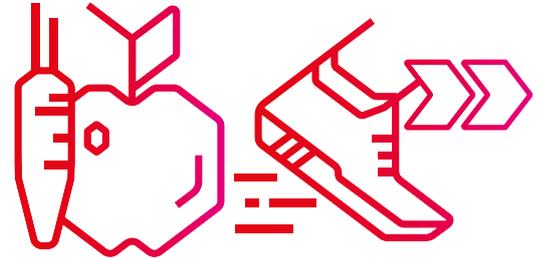
3

**DES RENCONTRES SANTE
EN AUVERGNE-RHONE-ALPES**



➤ AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

ALIMENTATION / ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



➤ Planète, assiette et bicyclette !

L'alimentation et l'activité physique sont des déterminants majeurs de notre santé. Dans le contexte actuel de crise environnementale, ces deux thématiques s'inscrivent également dans un enjeu plus global de leur impact sur l'environnement, la biodiversité et les écosystèmes. Tendre vers une alimentation et une activité physique plus durables contribue à limiter ces impacts. Mais à quoi renvoient ces termes au juste ? Comment allier habitudes favorables à la santé humaine et à la santé de la planète ? Cette action propose d'aborder ces différents enjeux et d'identifier les leviers possibles.



INFORMATIONS



Tout public

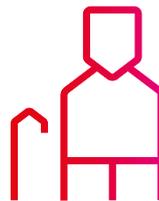


Atelier de 12 personnes
Web-atelier



1 h 30 - 2 h

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



➤ Activ'Méninges

65 % des personnes de plus de 60 ans se plaignent de troubles de la mémoire, souvent liés à un manque d'entraînement cérébral. Le surmenage, l'anxiété, une retraite mal préparée et certains médicaments peuvent aussi affecter la mémoire, diminuant estime de soi, concentration et sociabilité. Il est donc important de maintenir le plus longtemps possible des activités de loisirs et de stimulation cognitive pour solliciter le cerveau et préserver les capacités intellectuelles. Cette action vise à stimuler différentes mémoires pour maintenir les capacités cérébrales de chacun.



INFORMATIONS



Retraités
autonomes



Conférence-débat
Atelier de 12 personnes



CD : 1 h 30 - 2 h 30
Ateliers : de 6 à 10
séances de 2 h



➤ AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

➤ Respirer le bien-être

Le bien-être des seniors peut être affecté par le vieillissement, la retraite, la solitude ou la peur de la maladie. Un vieillissement réussi inclut des critères objectifs (santé, performances) et subjectifs (bien-être, bonheur, sentiment d'être utile). Les techniques de relaxation et de bien-être aident à mieux gérer les difficultés quotidiennes et à améliorer durablement le sentiment de bien-être. Cette initiative propose aux participants de découvrir des techniques de relaxation et/ou de bien-être pour favoriser un vieillissement harmonieux.



INFORMATIONS



Retraités
autonomes



Atelier de 12 personnes
Web-atelier



1 h - 2 h 30

➤ Stop chutes : je m'équilibre

La chute représente plus de 80 % des accidents de la vie courante chez les plus de 65 ans, et en est la première cause de décès accidentel, avec plus de 10 000 décès par an. Les causes, souvent multifactorielles, doivent être bien comprises pour mettre en place une politique de prévention adaptée. Un parcours est proposé aux seniors avec des conseils pour éviter les chutes : prendre en compte et adapter leur environnement, améliorer leur condition physique, apprendre les gestes et postures et favoriser les liens sociaux pour maintenir leur équilibre.



INFORMATIONS



Retraités
autonomes

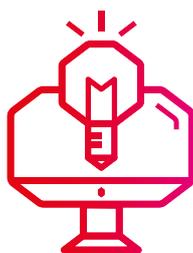


Atelier de 12 personnes
Web-atelier



1 h - 2 h 30

NUMÉRIQUE



➤ 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 un *Escape Game* sur mesure autour des écrans est proposé aux enfants et à leurs parents pour développer leurs cinq sens et leur coopération. Cette action a pour objectif de favoriser l'esprit critique des enfants, de leurs parents et plus largement de l'entourage familial face à l'usage des écrans. Elle permet donc de partager un moment convivial et ludique dans un cadre insolite.



INFORMATIONS



Enfants, parents



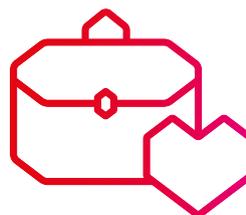
Escape game



4 h



SANTÉ AU TRAVAIL



➤ La prévention en milieu professionnel : quels enjeux ?

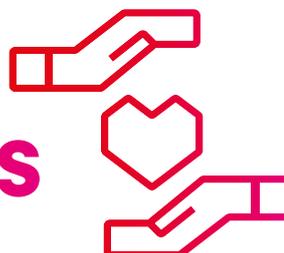
Plus que jamais, la santé des salariés, des travailleurs indépendants et des agents publics est au cœur des préoccupations des entreprises et de la législation. Cette action vise à sensibiliser à la prévention en milieu professionnel avec des modules dédiés permettant de mieux connaître la prévention en milieu professionnel, ses enjeux et ses acteurs, d'appréhender des outils et méthodes qui impliquent les parties prenantes dans la démarche de prévention et de proposer des actions adaptées aux attentes et aux besoins des collaborateurs de l'entreprise.



INFORMATIONS

-  **Actifs en milieu professionnel**
-  **Atelier de 12 personnes Web-atelier**
-  **1 h - 2 h**

SANTÉ DES AIDANTS



➤ Parenthèse santé entr'aïdants

Les aidants représentent 11 millions de personnes en France. Ils viennent en aide à un proche dépendant (en situation de handicap, en perte d'autonomie ou atteint d'une pathologie). À ce jour, il existe autant de situations, de questionnements et de manières d'appréhender son rôle d'aidant. Dans ce contexte, il apparaît essentiel de proposer des temps de répit et de ressourcement. Cette action vise à sensibiliser sur l'impact du rôle d'aidant par une approche globale de la santé et se décline sous la forme d'ateliers ponctuels ou d'ateliers de changements de comportements.

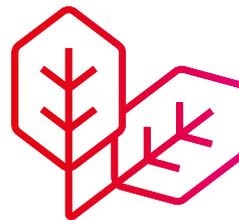


INFORMATIONS

-  **Aidants**
-  **Atelier de 12 personnes Web-atelier**
-  **De 1 à 6 séances de 2 h**



SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



➤ Climat et santé : Comprendre pour agir !

Plus que jamais, notre environnement est un déterminant majeur de notre santé. Dans un contexte de crise écologique, notre environnement physique joue désormais un rôle prépondérant sur notre équilibre psychique. Chacun de nous perçoit aujourd'hui les premières conséquences du changement climatique, ce qui génère de nouveaux questionnements. En proposant un temps de conférence pouvant être suivi d'ateliers, cette action a pour objectif de faciliter l'identification des leviers qui peuvent limiter les impacts du changement climatique sur la santé mentale et ainsi favoriser le mieux-être.

*WEBINAIRE OU CONFÉRENCE-DÉBAT SANS LIMITE DE PERSONNES, PUIS EN OPTION 3 ATELIERS DE 15 PERSONNES MAXIMUM



INFORMATIONS



Tout public



Conférence-débat
Webinaire
+ Atelier (en option)*



Conférence : 1 h 30
Ateliers : 3 séances
d'1 h 30 à 3 h

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



➤ Cultiver sa santé mentale

La santé mentale, tous concernés ! Elle est essentielle pour se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, travailler, gérer les activités quotidiennes et contribuer à la vie de sa communauté. Selon l'OMS, 20 à 25 % de la population mondiale rencontrera un trouble mental au cours de sa vie. Chaque individu cherche un équilibre par les ressources à mobiliser pour son bien-être et les obstacles qui peuvent être rencontrés. La santé mentale se consolide ou se détériore selon divers facteurs. Cette action vise à promouvoir une santé mentale positive et à déstigmatiser la santé mentale.



INFORMATIONS



Tout public



Atelier de 12 personnes
Web-atelier



2 h



➤ Ma famille, mon bien-être

Après l'arrivée d'un enfant, la santé mentale des parents peut être fragilisée. En effet, le couple, la famille ou le mode de vie, tout est à réorganiser, et le temps manque. En parallèle, alors que les enjeux de la parentalité ont considérablement évolué dans la société, les injonctions à « être un bon parent » complexifient l'exercice de ce rôle et peuvent amener les parents à douter de leur posture. Ces rencontres ont pour objectif de favoriser le bien-être parental et de contribuer à l'harmonie familiale avec des temps dédiés aux parents, mais aussi des temps partagés en famille.



INFORMATIONS



Parents



Conférence-débat ^(CD)
Spectacle-débat ^(SD)
Atelier de 12 personnes



CD/SD : 1 h 30
Ateliers : de 3 à 6
séances d'1 h à 2 h

➤ 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 augmenter durablement le sentiment de bien-être.



INFORMATIONS



Tout public/Actifs en milieu professionnel



Forum santé
Atelier de 12 personnes
Web-atelier



Forum : 1 journée
Atelier : 1 h

➤ (Ré)conforter son sommeil

Dans une société hyperconnectée, le sommeil est souvent perçu comme une perte de temps, relégué après le travail, la vie sociale et les loisirs. Plus de la moitié des Français manquent de sommeil et près d'un tiers souffrent de troubles. Cette dette de sommeil a des conséquences graves qui seraient en lien notamment avec les maladies cardiovasculaires et la dépression. L'objectif de cette action est de promouvoir l'importance d'un sommeil de qualité pour la santé, en expliquant les mécanismes du sommeil et en partageant des habitudes de vie favorables au sommeil.



INFORMATIONS



Retraités autonomes
Actifs en milieu professionnel



Conférence-débat
Atelier de 12 personnes
Web-atelier



1 h 30 - 2 h

➤ POUR NOUS CONTACTER

Corinne RENOUX
REFERENTE MUTUELLES
c.renoux@mfa.fr
06 48 36 39 21



L'EQUIPE REGIONALE



Laurent MOULIN

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

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

Laetitia ANESTIS

Responsable d'activité
l.anestis@mfar.fr • 06 46 79 10 10

Éloïse BETEMPS

Chargée de projets
e.betemps@mfar.fr • 06 76 41 04 96

Evelyne DELANOUE

Responsable d'activité
e.delanoue@mfar.fr • 06 47 87 98 54

Virginie DENARIE

Responsable d'activité
v.denarie@mfar.fr • 06 88 48 88 65

Justine DUNOYER

Chargée de projets
j.dunoyer@mfar.fr • 06 46 79 23 69

Mélody MASSOT

Chargée de projets
m.massot@mfar.fr • 06 21 87 50 45

Anne-Laure MENIS

Responsable d'activité
al.menis@mfar.fr • 06 22 80 11 87

Catherine MOTTE

Conseillère en Environnement Intérieur et
Responsable d'activité
c.motte@mfar.fr • 06 10 82 23 35

Aurélia PLENET

Responsable d'activité
a.plenet@mfar.fr • 06 34 45 52 31



Corinne RENOUX

REFERENTE MUTUELLES
Responsable d'activité
c.renoux@mfar.fr • 06 48 36 39 21

Nathalie VAREILLE

Chargée de projets
n.vareille@mfar.fr • 06 15 50 79 36

Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes

Cité Internationale
67 quai Charles de Gaulle 69006 Lyon
Tél. 04 78 41 22 40
contact_prevention@mfar.fr
ara.mutualite.fr



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