



Catalogue de l'offre prévention  
et promotion de la santé

*Prestations de services*

**2024**

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

La Mutualité Française Grand Est développe une politique de prévention et promotion de la santé, afin de contribuer au maintien et à l'amélioration de la santé de la population du Grand Est.

Ce document présente ainsi l'offre de prévention et de promotion de la santé animée par la Mutualité Française Grand Est pour vous accompagner dans la construction et la mise en oeuvre de vos politiques de prévention.

Grâce à son expérience de terrain et à ses compétences en ingénierie de projet, la Mutualité Française Grand Est élabore des services clés en main ou à la demande.

### *Un accompagnement à la construction de votre offre prévention*

La Mutualité Française Grand Est, par son équipe pluridisciplinaire régionale, peut vous apporter les services suivants :

- Appui et conseil en méthodologie,
- Ingénierie,
- Animation d'actions de prévention et promotion de la santé par nos professionnels
- Animation de formations en prévention et promotion de la santé
- Mise à disposition de documentation grand public,
- Évaluation et bilan.

Les Chargés de projet en prévention et promotion de la santé de la Mutualité Française Grand Est sont compétents en ingénierie de projets et en animations de Santé publique.

Nos professionnels sont formés - en formation continue - sur le sommeil, la psychologie positive/les compétences psychosociales et la santé environnementale. Ils sont en capacité d'intervenir sur ces thématiques.

En complément de la programmation annuelle d'actions de prévention et de promotion de la santé, des prestations de service peuvent être sollicitées par les mutuelles, ainsi que par des structures non mutualistes.

A la suite d'un premier contact identifiant les besoins et attentes du commanditaire, une proposition chiffrée est transmise au demandeur.

Les actions peuvent être conduites sur l'ensemble du Grand Est (milieux urbain, périurbain, rural), auprès de toutes populations (de la petite enfance au grand âge, en passant par le milieu professionnel), sur toutes thématiques de santé (sommeil, nutrition, santé environnementale, santé sensorielle, santé mentale positive, ...).

Le Pôle prévention et promotion de la santé de la Mutualité Française Grand Est intervient directement.

Ses principes de travail sont les suivants :

- Des actions basées sur une approche positive et globale de la santé
- Des messages non culpabilisants et adaptés au public
- Des interventions sur les savoirs, savoir-faire et savoir-être
- Des méthodes d'animation ludiques et interactives : quizz, photo-expression, jeux, roue de la santé ...
- La prise en compte des représentations des participants dans le respect des croyances et des choix des personnes
- La valorisation des attitudes positives

## Contact

Mutualité Française Grand Est

Dominica FAMILIARI

Chargée de mission  
Prévention Promotion Santé

[prevention@mfge.fr](mailto:prevention@mfge.fr)

06.32.32.94.53

## La Mutualité Française *Grand Est*

La Mutualité Française Grand Est représente la Mutualité Française au niveau régional et fédère 136 mutuelles qui protègent plus de 2,3 millions de personnes, soit 42% de la population du Grand Est.

164 services de soins et d'accompagnement proposent une offre de santé globale sur l'ensemble du territoire, ouverts à tous les assurés sociaux.

Concrètement, la Mutualité Française Grand Est :

- **Porte et met en œuvre les positions de la Mutualité Française auprès des décideurs locaux et régionaux.**
- **Développe des partenariats sur le territoire du Grand Est.**
- **Agit pour la santé et le bien-être de tous en déployant une politique en prévention et en promotion de la santé.**

À cet effet, la Mutualité Française Grand Est organise des Rencontres Santé gratuites et ouvertes à tous qui reposent sur une démarche participative. Cela permet à chacun de devenir acteur de sa santé, en lien avec les acteurs locaux et grâce à des partenariats avec les collectivités territoriales.

Ces actions permettent d'accompagner les adhérents des mutuelles ainsi que la population régionale afin de contribuer au maintien et à l'amélioration de la santé de tous.

Ces Rencontres Santé sont proposées en présentiel et également en ligne sous forme de webinaires.

En complément, la Mutualité Française Grand Est propose des prestations de service, présentées dans ce catalogue.

## LA MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST *Un acteur engagé*

### SES OBJECTIFS :

- Contribuer à la politique régionale et locale de Santé publique.
- Inciter chacun à être acteur de sa santé.
- Contribuer à réduire les inégalités sociales et territoriales de santé.
- Travailler en lien étroit avec les mutuelles et le réseau des services et de soins et d'accompagnement mutualistes.

Son objectif : lutter contre les inégalités sociales et territoriales de santé et défendre l'accès aux soins et à la prévention pour tous.

6 thématiques sont déployées :

- **NUTRITION** avec des actions comme « Alimentation du jeune enfant » ou « Balades santé »
- **SANTÉ DES AIDANTS** avec des actions comme « Du temps pour prendre soin de nous » ou « Aidants et scènes de vie ».
- **SANTÉ DE NOS ÂÎNÉS AUTONOMES** avec des actions comme « Sommeil, mon allié santé » ou « Bien vieillir une question d'équilibre ? ».
- **SANTÉ AUDITIVE, VISUELLE ET BUCCO-DENTAIRE** avec des actions comme « Café de la prévention sensorielle » ou « Longue vie à la vue ».
- **SANTÉ ENVIRONNEMENTALE** avec des actions comme « Femmes Enceintes Environnement Santé » ou « Chez moi je dis stop aux polluants ».
- **SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE** avec des actions comme « Psychologie positive : Cultivons nos forces ! » ou « Bien dans ma tête, bien dans ma vie ».

Au total, ce sont quelques 500 rendez-vous santé organisés par an au bénéfice de 11 000 participants.

**1** Union régionale Mutualité Française Grand Est

**136** Mutuelles santé adhérentes, organismes à but non lucratif

**2.3** millions de personnes protégées par une mutuelle en Grand Est  
(42% de la population régionale)

**1<sup>er</sup>** acteur privé de prévention

## Contact

Mutualité Française Grand Est

Dominica FAMILIARI

Chargée de mission  
Prévention Promotion Santé

[prevention@mfge.fr](mailto:prevention@mfge.fr)

06.32.32.94.53

# Sommaire

## RENCONTRES SANTÉ

7

> Santé des aidants	07
> Sommeil	08
> Santé auditive, visuelle et bucco-dentaire	09
> Santé environnementale	12
> Santé mentale et bien-être	17
> Activité physique, gestes et postures	20

## FORMATIONS

22

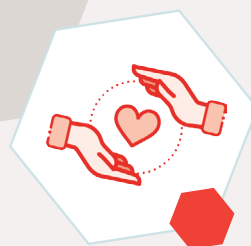
**ACTION EN PRÉSENTIEL**



**ACTION EN LIGNE**



# 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.



Aidants



Stand exposition



1h à  
1 journée





# 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. Les seniors peuvent avoir leur sommeil perturbé.

Cette Rencontre santé permet d'informer des bienfaits lui étant associés, de mieux de comprendre les mécanismes du sommeil, son évolution naturelle avec l'âge. Cet atelier peut être complété par des séances de sophrologie, donnant des techniques de relaxation propices à l'entrée dans le sommeil.



**Adultes**



**Atelier de 7  
à 15 personnes  
Stand  
Webinaire**



**1h (webinaire)  
1h30 (atelier)  
1h à 1 journée  
(stand)**



## EN AVANT LES PARENTS : LE SOMMEIL ET SES PROBLÈMES CHEZ LE JEUNE ENFANT

Les parents avec un enfant dorment en moyenne 17 minutes de moins par nuit, et ceux avec deux enfants 25 minutes de moins par nuit. Bien entendu, le nombre d'heures de sommeil diminue considérablement chez les nouveaux parents. Les nouveaux parents dorment peu d'heures, et ont plus de troubles du sommeil.

En moyenne, ils ne retrouvent pas un sommeil satisfaisant avant le sixième anniversaire de leur enfant. Ce sont particulièrement les femmes, qui manquent de repos.

Cette Rencontre santé donne des clefs pour mieux dormir au quotidien avec un jeune enfant.



**Parents de  
jeunes enfants  
Futurs parents**



**Atelier de 7  
à 15 personnes  
Webinaire**



**1 séance de  
1h à 2h**





# SANTÉ AUDITIVE, VISUELLE ET BUCCO-DENTAIRE



## RESTER 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 source d'un isolement social et renforcer un déclin cognitif.

Cette Rencontre santé permet, à l'aide d'une exposition, de 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 professionnel de santé qui oriente si besoin le participant vers un médecin ORL (oto-rhino-laryngologiste).



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



**Stand exposition de**  
**7 à 28 personnes**  
**et/ou test individuel**



**45min**



## 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.).

Cette Rencontre santé vise à encourager les participants, et en particulier les seniors, à préserver leur vue.

Des échanges sont proposés sur la base d'une exposition consacrée aux yeux : leur fonctionnement, l'évolution de la vue au fil des âges, comment préserver sa vue ? Puis, un test de la vue sont proposés par un



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



**Stand exposition**  
**de 7 à 28 personnes**  
**et/ou test individuel**



**45min**



# SANTÉ AUDITIVE, VISUELLE ET BUCCO-DENTAIRE



## GOÛTERS DE LA PRÉVENTION SENSORIELLE

Les goûters de prévention sensorielle, destinés aux enfants, sont construits autour de 3 grands thèmes, à savoir :

- la vision : les enfants sont invités à échanger sur la thématique de la vision et des écrans. Ils devront trouver des pistes pour protéger leur vue et limiter l'utilisation des écrans.
- l'alimentation / la santé bucco-dentaire : les enfants sont invités à déguster un goûter équilibré avec leurs 5 sens, qu'ils auront préalablement préparé. Les notions clés de l'alimentation seront aussi abordées (consommation de fruits et légumes de saison, importance des produits laitiers, du plaisir ...). Les échanges se concluront avec les grands messages de prévention sur la santé bucco-dentaire.
- l'audition : les enfants sont invités à échanger sur la thématique de l'audition, un capital précieux à préserver. Les bons gestes à adopter pour l'écoute au casque ou avec des écouteurs sont abordés avec les enfants.

Ces interventions sont animées par des chargés de projets mutualistes.



**Enfants**



**Ateliers de 7  
à 30 personnes**



**3 séances  
de 2h**



## PRÉVENTION SOLAIRE

Après l'hiver, le plaisir de retrouver les bienfaits du soleil ne doit pas nous faire oublier de prendre nos précautions. L'exposition aux rayonnements solaires est la cause de 2/3 des 80 000 cancers de la peau recensés chaque année.

Les enfants, dont les yeux et la peau sont très sensibles au soleil, doivent être particulièrement protégés au cours de la saison estivale. Nous ne sommes pas tous égaux devant le soleil, notre capital solaire dépend notamment de notre hérédité génétique (comme la couleur de la peau) et de nos expositions au soleil.

Ce stand vise à faire prendre conscience des dangers que peut représenter une exposition non adaptée au soleil et apporter des conseils de prévention. A l'aide d'outils ludiques (jeu de l'oie, brochures, quizz, infographie), elle s'adresse aux enfants et à leurs parents.



**Familles /  
enfants et  
parents**



**Stand**



**1h à  
1 journée**



# SANTÉ AUDITIVE, VISUELLE ET BUCCO-DENTAIRE



## JEUX DE SONS, JEUX DE SIGNES

Chez les jeunes, l'écoute de musiques amplifiées (casques, concerts, etc.) et la télévision constituent les principales sources d'exposition au bruit. Souvent longues et élevées, ces expositions peuvent engendrer des lésions irréversibles (surdité précoce, hyperacousie, acouphènes...) et des difficultés invalidantes (troubles du langage et des apprentissages, décrochage scolaire, impact sur les relations sociales...).

Chez les jeunes Français de 13-25 ans, 1/5 souffre d'une perte auditive, 49% ont déjà ressent   une douleur aux oreilles, 21% ressentent une douleur fréquente et durable et 59% ne vont pas en parler ni consulter. D'où l'importance de permettre aux jeunes enfants de faire l'acquisition des bons gestes et réflexes pour préserver leur capital auditif tout au long de leur vie.

L'animation "Jeux de sons, jeux de signes" s'adresse en priorité aux enfants de 8 à 12 ans en   cole, maison de quartier ou centre de loisirs.

Elle a été conçue par la Mutualité Française Bourgogne Franche-Comté en lien avec des professionnels de différents secteurs (santé, prévention, audition, communication, jeu et   ducation). Elle aborde l'identification de sons, le fonctionnement de l'oreille, la physique du son et la préservation de l'audition.



**Enfants  
de 8 à 12 ans**



**Animation pour  
7    30 enfants**



**1h    1h30**



# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## 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 6 modules, qui peuvent être animés sous forme de cycle ou séparément :

- « Un air plus sain dans mon logement », sur la qualité de l'air intérieur et les produits d'entretien
- « Ma cuisine sans polluant », sur l'alimentation et les contenants,
- « Des produits sains dans ma salle-de-bain », sur les produits d'hygiène et cosmétiques,
- « La chambre de bébé : un cocon sans pollution », les polluants dans la chambre de bébé,
- « L'eau, une ressource rare à préserver »,
- « Zoom sur les perturbateurs endocriniens ».

Ces ateliers sont pratiques avec la fabrication d'un gommage naturel et d'un produit ménager naturel, lorsqu'ils sont animés en présentiel.



**Tout public  
Jeunes et  
futurs parents**



**Ateliers pour  
7 à 15 personnes  
Webinaire**



**1 à 4 séances**



## UN AIR PLUS SAIN DANS MON LOGEMENT

Au quotidien, chacun utilise beaucoup de produits pour nettoyer sa maison. Mais sont-ils tous bons pour notre santé ?

Au programme de cette Rencontre santé : informations sur la qualité de l'air intérieur avec un focus particulier sur les produits ménagers ; les alternatives simples, écologiques et économiques pour une meilleure qualité de l'air intérieur.



**Tout public  
Jeunes et  
futurs parents**



**Ateliers pour  
7 à 15 personnes  
Webinaire**



**1h à 2h**



# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## MA CUISINE SANS POLLUANT

« Que ton alimentation soit ton médicament » disait Hippocrate en 400 ans avant JC. Cette Rencontre santé donne des clefs pour faire des choix favorables à la santé, lors des courses alimentaires, pour stocker ses aliments et les cuisiner.

Au programme de cette Rencontre santé : informations sur les sources de pollution (aliments, matériaux, modes de cuisson), échanges sur les alternatives concrètes pour diminuer l'exposition aux polluants, et réalisation d'un produit multi-usage naturel



**Tout public**  
Jeunes et  
futurs parents



**Ateliers pour**  
7 à 15 personnes  
Webinaire



1h à 2h



## DES PRODUITS SAINS DANS MA SALLE-DE-BAIN

Parmi la profusion des produits cosmétiques qui existent, il est parfois difficile de s'y retrouver. Cette Rencontre santé donne des clefs favorables à la santé, pour choisir ses cosmétiques. Liste des ingrédients, labels, composants à éviter, sont passés en revue.

Au programme de cette Rencontre santé : sensibilisation aux différents modes d'exposition aux substances toxiques dans les cosmétiques, informations sur les composants des produits de sa salle de bain pour mieux choisir ses produits d'hygiène. Un focus peut être fait sur les produits à limiter pendant la grossesse et lesquels proscrire ?



**Tout public**  
Jeunes et  
futurs parents



**Ateliers pour**  
7 à 15 personnes  
Webinaire



1h à 2h



## LA CHAMBRE DE BÉBÉ, UN COCON SANS POLLUTION

Avant la naissance de bébé, la rénovation et l'aménagement de la chambre du futur occupant, sont souvent un sujet de réflexion. Pour son futur enfant, on souhaite éviter un maximum de polluants. Cette Rencontre santé aborde les grandes recommandations sur le couchage de bébé, le baby-phone, les jouets et textiles, le change de bébé.

Au programme de cette Rencontre santé : informations sur les sources de pollution dans la chambre de bébé et échanges sur les alternatives concrètes pour limiter les polluants (choix du mobilier, des équipements, du matelas, babyphone, mobiles, veilleuse, textiles, jouets ...)



**Tout public**  
Jeunes et  
futurs parents



**Ateliers pour**  
7 à 15 personnes  
Webinaire



1h à 2h



# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## L'EAU, UNE RESSOURCE À PRÉSERVER

Au cours de cette Rencontre santé, l'intervenant aborde les différents types d'eau (minérale, de source, du robinet), le cycle de l'eau, le circuit de l'eau traitée de nos canalisations. L'occasion également de parler de l'eau sous un angle écologique, pour faire prendre conscience que l'eau est une ressource qu'il faut la préserver !

Au programme de cette Rencontre santé : informations sur les sources et voies d'exposition aux perturbateurs endocriniens et sur l'eau en France.



**Tout public  
Jeunes et  
futurs parents**



**Ateliers pour  
7 à 15 personnes  
Webinaire**



**1h**



## ZOOM SUR LES 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 a pour objectif de comprendre où se cachent les perturbateurs endocriniens, quel est leur impact sur la santé et comment s'en protéger ?



**Tout public  
Jeunes et  
futurs parents**



**Ateliers pour  
7 à 15 personnes  
Webinaire**



**1h**



## EN AVANT LES PARENTS : CHOISIR SES COSMÉTIQUES, PROTÉGER BÉBÉ

Les femmes enceintes et les jeunes enfants représentent une population particulièrement sensible et fragile face à la pollution environnementale. Les scientifiques s'accordent à dire que la santé de l'enfant à naître se joue beaucoup pendant la grossesse et jusqu'aux deux ans de l'enfant, soit ses 1000 premiers jours. Les polluants environnementaux peuvent, en effet, agir sur le développement du fœtus et générer des implications sur les générations futures.

Cette Rencontre santé permet aux futurs parents et aux parents de jeunes enfants de mieux choisir les cosmétiques qu'ils utilisent pour eux-mêmes et pour leurs enfants.



**Jeunes et  
futurs parents**



**Ateliers pour  
7 à 15 personnes  
Webinaire**



**1h**



# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## 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.

Cette Rencontre santé vise à 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.



**Futurs parents**  
**Parents de jeunes enfants**  
**Professionnels de la petite enfance**



**Atelier 7 à 15 personnes**



**2h à 3h**



## CONSOMMER DE MANIÈRE PLUS ADAPTÉE, POUR LA PLANÈTE ET MA SANTÉ

Ces ateliers abordent l'alimentation sous l'angle de la santé des humains, des animaux et de la planète, dans le concept « One health » (une seule santé).

Ils permettent de s'informer et d'échanger sur les achats alimentaires (labels, circuits courts, saisonnalité, suremballage), la préparation des aliments (modes de cuisson et de conservation, fait maison versus alimentation industrielle, atelier cuisine) et la consommation (gaspillage alimentaire, dates de consommation, l'eau).

Ces ateliers visent à apprendre à consommer de manière plus adaptée pour la planète et pour ma santé :

- Module 1 : Acheter, cuire, conserver : Comment mieux consommer ?
- Module 2 : Eau : comment préserver nos ressources et la planète ?
- Module 3 : Recette faciles et rapides : comment éviter le gaspillage alimentaire ?

Les ateliers peuvent être mis en place séparément ou combinés.



**Adultes Seniors**



**Atelier de 7 à 15 personnes**



**3 séances de 2h chacune**





# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



## STAND MOINS DE POLLUANTS = PLUS DE SANTÉ

L'impact de la dégradation de l'environnement sur la santé humaine est une des préoccupations majeures de santé publique et un thème écologique central. La qualité de l'environnement apparaît comme un déterminant majeur de la santé humaine.

Cette action vise à contribuer à la réduction de l'exposition des familles aux polluants de leur environnement, en renforçant leurs connaissances sur les polluants environnementaux impactant la santé et sur les solutions alternatives pour s'en protéger.

Le stand, animé par des chargés de projets mutualistes formés à la santé environnementale, aborde des sujets comme l'eau, les cosmétiques et les produits d'entretien, les contenants et ustensiles de cuisine, ou tout sujet d'actualité.



Tout public



Stand



1h à  
1 journée



## JEU DES BOISSONS / JEU DES EAUX

Au cours de cette Rencontre santé, l'animateur aborde la thématique des boissons, notamment les différents types d'eau (minérale, de source, du robinet), l'impact environnemental de la consommation d'eau en bouteille, le cycle de l'eau, le circuit de l'eau traitée de nos canalisations.

Elle permet la dégustation à l'aveugle des différents types d'eau.

Cette action aborde également l'eau sous un angle écologique, pour faire prendre conscience que l'eau est une ressource rare et qu'il faut la préserver !

Peuvent également être échangés : les différents types de jus de fruits (100% pur jus, à base de concentré, à base de jus de fruits), la question du sucre, des fibres et des sensations gustatives.



Tout public



Atelier pour 7 à  
15 personnes  
Stand



1h30  
à 1 journée



# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## PSYCHOLOGIE POSITIVE : ÊTRE BIEN AVEC SOI

Ce cycle d'ateliers de psychologie positive permet de renforcer les compétences des seniors pour prolonger leur autonomie et soutenir santé et qualité de vie le plus longtemps possible.

Ces ateliers ont pour objectif de contribuer à améliorer le bien-être et la santé mentale des seniors.

- Atelier 1 : cultiver la bienveillance envers soi : Comment positiver sur soi et ce qui nous entoure ?
- Atelier 2 : cultiver ses forces : Prendre conscience de ses forces et ses qualités
- Atelier 3 : gérer son stress : Comprendre les mécanismes du stress et apprendre à le gérer
- Atelier 4 : gérer ses émotions : mieux les connaître pour mieux les gérer
- Atelier 5 : Cultiver son bien être : Apprendre à prendre soin de soi et s'affirmer



**Retraités  
autonomes**



**Ateliers de 7 à  
15 personnes  
Webinaire**



**5 séances  
de 2h**



## PSYCHOLOGIE POSITIVE : CULTIVONS NOS FORCES !

Ce cycle d'ateliers de psychologie positive permet à chacun de travailler sur la connaissance de soi et de ses forces, sur sa communication avec les autres, sur ses émotions etc.

Des exercices de « pleine conscience » pour apprendre à porter son attention de manière intentionnelle au moment présent, à ses émotions, à ses sensations corporelles ou des exercices de cohérence cardiaque, technique de respiration guidée, sont aussi proposés.



**Adultes actifs et/  
ou en insertion  
socio-professionnelle**



**5 ateliers pour  
7 à 15 personnes  
Webinaire**



**5 séances de 2h**



# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## LE BONHEUR À PORTÉE DE MAIN

Selon l'OMS, une personne sur quatre dans le monde sera 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.

Cet atelier d'introduction à la psychologie positive, vise à promouvoir la santé mentale des populations. Il donne des clefs permettant à chacun d'être acteur de son bien-être et de celui de ses proches.



**Actifs en  
milieu  
professionnel**



**Atelier pour 7  
à 15 personnes  
Webinaire**



**2h**



## BOOSTER SON BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN AVEC LA PSYCHOLOGIE POSITIVE - INTRODUCTION À LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé mentale positive est un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter des tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté.

Pourtant, le faible degré d'épanouissement personnel est un des facteurs à risque de la dépression, 3ème facteur de mortalité à horizon 2030 selon l'OMS.

Aujourd'hui, de nouveaux modèles de promotion de la santé mentale se développent à partir de travaux de psychologie positive pour aider les personnes à se focaliser aussi sur ce qui va bien et sur leurs potentiels positifs, afin de promouvoir un sentiment de bien-être et d'épanouissement.

Cette Rencontre santé a pour objectif de découvrir la psychologie positive aussi appelée la science du bonheur, d'expérimenter sous forme de 10 conseils, des exercices pratiques en ligne de psychologie positive.



**Adultes  
Seniors**



**Atelier pour 7  
à 15 personnes  
Webinaire**



**1 à 2h**



# SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



## GESTION DES ÉMOTIONS - MIEUX LES CONNAÎTRE POUR MIEUX LES GÉRER

Comment mieux comprendre ses émotions pour mieux les réguler ? Peur, joie, colère ... les émotions nous transmettent des messages. Et si nous apprenions à les écouter pour mieux les gérer ?

Cette Rencontre santé présente les émotions, leurs rôles et leur régulation, ainsi que les techniques psychocorporelles permettant de les apaiser.



**Adultes  
Seniors**



**Ateliers de 7 à  
15 personnes  
Webinaire**



**1h**



## DÉVELOPPER L'ESTIME DE SOI

Comment prendre conscience de ses ressources personnelles et porter un jugement positif sur soi ? Qu'est-ce que l'estime de soi ? Comment la développer ? Comment s'autoévaluer positivement ? En quoi est-ce utile ?

Cette Rencontre santé présente les manières de développer l'estime de soi.



**Adultes  
Seniors**



**Ateliers de 7 à  
15 personnes  
Webinaire**



**1h**



# ACTIVITÉ PHYSIQUE GESTES & POSTURES



## TÉLÉTRAVAIL : PRENDRE SOIN DE SA POSTURE

Avec le télétravail et l'utilisation massive des technologies digitales, le corps bouge moins et souvent, cette sédentarité est associée à de nouvelles postures avec un poste de travail inadéquat et des trajets professionnels en diminution. Ces modes de travail peuvent avoir un réel impact sur notre corps et conduire à l'installation de contractures et de douleurs musculaires.

Cette Rencontre santé aborde ainsi les bonnes postures à adopter pour préserver son dos, les bons réglages pour son espace de travail et les bienfaits de l'activité physique.



Actifs



Atelier de 7 à  
15 personnes  
Webinaire



1h



## TRUCS ET ASTUCES POUR INTÉGRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À MON QUOTIDIEN

Depuis 2012, l'inactivité physique est devenue la première cause de mortalité évitable dans le monde, responsable de plus de décès que le tabagisme. Selon l'OMS, l'inactivité physique est responsable à elle seule de 10 % des décès en Europe.

A l'inverse, l'activité physique peut diminuer significativement la mortalité précoce : ainsi, ajouter à son mode de vie 15 minutes de marche tous les jours diminue la mortalité pour tous quel que soit l'âge, le sexe.

Cette Rencontre santé permet de mieux comprendre les bienfaits de l'activité physique et transmet des trucs & astuces pour l'intégrer facilement à son quotidien.



Actifs  
Seniors



Atelier de 7 à  
15 personnes  
Webinaire



1h



# ACTIVITÉ PHYSIQUE GESTES & POSTURES



## TRUCS ET ASTUCES CONTRE LES CHUTES

En France, 61% des chutes se produisent à domicile et 40% ont lieu entre la chambre et les toilettes.

Sécuriser son domicile est une des clés du maintien à domicile, le plus longtemps possible et en toute confiance. Le domicile doit s'adapter à son occupant, tout au long de sa vie, personne ne vit de la même façon à 20 ans qu'à 60 ans. Et si les habitudes changent de vie changent, le logement doit lui aussi être adapté et évoluer.

Cette Rencontre santé vise à contribuer à éviter les accidents domestiques et plus particulièrement les chutes des seniors. Il aborde les risques à domicile, les facteurs de chute et les astuces pour se prémunir des chutes.



**Seniors**



**Ateliers de 7 à  
15 personnes  
Webinaire**



**1h**



# Formations

---

> Prévention et Promotion de la Santé	23
> Gestion de projet en Santé publique	23
> Premiers secours en santé mentale	24
> Santé environnementale	24



# FORMATIONS



## PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

Santé ? Prévention ? Promotion de la santé ? Education pour la santé ? Tout se mélange ? Vous vous intéressez à ce domaine, mais vous avez besoin de tout reprendre à la base pour avancer ?

Cette formation est faite pour vous !

Nous y aborderons les différents concepts de Santé publique, nous donnerons des exemples concrets d'actions.

Cette formation est préalable à la formation « Gestion de projet en Santé publique ».



**Élus ou  
professionnels**



**Formation  
8 à 16  
personnes**



**1 journée**



## GESTION DE PROJET EN SANTÉ PUBLIQUE

Vous souhaitez mettre en place un projet santé ?

Vous ne connaissez pas précisément quelles sont les étapes à respecter ?

Vous ne savez comment évaluer votre action ?

Cette formation est faite pour vous !

Au cours de la formation, nous aborderons les grandes étapes de la méthodologie de projet appliquée aux actions de santé, les indicateurs d'évaluation en lien avec les objectifs de l'action.



**Élus ou  
professionnels**



**Formation  
8 à 16  
personnes**



**2 journées**



# FORMATIONS



## PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

**A 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 premiers 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 l'association 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 mentale.



**Actifs en milieu professionnel**  
**Professionnels des**  
**mutuelles des Livres II et III**  
**Tout public**



**Formation**  
**8 à 16**  
**personnes**



**14h sur 2**  
**jours ou**  
**4 demi-**  
**journées**



## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

Vous souhaitez connaître l'étendue du champ de la santé environnementale ? En apprendre davantage sur les grandes recommandations ?

Au cours de cette formation, le formateur aborde les notions clés et le contexte en Santé environnementale, telles que le système hormonal, les perturbateurs endocriniens, la vulnérabilité de la femme enceinte et du nourrisson, les 1 000 premiers jours de vie, les pathologies en lien avec l'environnement, les voies d'expositions aux substances, le changement climatique et ses conséquences, le principe de précaution, la dose journalière acceptable, la bioaccumulation, l'exposome, la réglementation, les politiques et acteurs en Santé environnementale.

Les champs sur lesquels chacun peut agir sont ensuite détaillés, comme la qualité de l'air intérieur, les produits ménagers, l'alimentation et les cosmétiques.

Des outils pratiques illustrent chacune des étapes.



**Élus ou**  
**professionnels**



**Formation**  
**8 à 16**  
**personnes**



**2 journées**



## Nos partenaires

Les actions de prévention et promotion de la santé de la Mutualité Française Grand Est sont mises en place avec le soutien de nos différents partenaires.

Ces partenariats ont vocation à s'inscrire dans la durée et permettre ainsi la mise en place d'actions pertinentes sur tout le territoire du Grand Est.

### Partenaires *institutionnels*

Agence régionale de santé (ARS), Conseil régional, Conseils départementaux, Conférences des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA), Villes et communautés de communes, Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (CARSAT), Caisse d'assurance maladie des industries électriques et gazières (CAMIEG), Régime Local Alsace-Moselle, Mutualité sociale agricole (MSA), Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt (DRAAF), Direction Régionale de l'environnement, de l'aménagement et du logement (DREAL), Education Nationale (Rectorats), universités (laboratoires de recherche), établissements scolaires, associations inter-régimes - « Label Vie » en Champagne-Ardenne et Lorraine, « Atout Âge » en Alsace...

### Partenaires *mutualistes*

Unions territoriales mutualistes, Services de soins et d'accompagnement mutualistes, mutuelles...

### Partenaires *associatifs*

Associations régionales et locales œuvrant dans le domaine de la santé, associations de patients et familles, centres sociaux, Centres (inter)communaux d'action sociale (CCAS et CIAS), centres locaux d'information et de coordination gériatrique (CLIC), Instance locale de coordination gériatrique (ILCG), réseaux de santé et de professionnels...

*Liste non-exhaustive et amenée à évoluer en fonction des actions développées au cours de l'année.*

## Les structures qui nous font confiance

- Les mutuelles
- CLIC Sud Est Marnais
- Mairie de Vandœuvre
- Résidence Landsberg
- Maison d'arrêt de Nancy
- Centre social « Pioche » de Metz
- MDPH de Bar-le-Duc
- Conseil Départemental de la Marne
- Syndicat national des travailleurs de la recherche scientifique
- Centre social « La Toupie » de Contrexeville
- Communauté de communes de Remiremont
- Centre social « Jolibois » de Villers-Lès-Nancy
- Association LorEEN
- CPAM 54



## MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST

15 rue Sainte Catherine  
54000 Nancy

**Nouvelle adresse à compter du 28 mars 2024 :**

7, rue de Serre - 2<sup>e</sup> étage  
54000 Nancy

03 83 20 43 84

