



Catalogue de l'offre prévention
et promotion de la santé

Actions de santé publique

2024

Catalogue de l'offre prévention et promotion de la santé

pour les institutionnels

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 globale proposée 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 et en animations de Santé publique,, 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,
- Animation d'actions de prévention et promotion de la santé par nos professionnels et/ou notre réseau d'intervenants,
- Animation de formations en prévention et promotion de la santé
- Mise à disposition de documentation grand public,
- Évaluation et bilan.

Les actions de santé publique, *comment ça fonctionne ?*

En complément ou au sein de la programmation annuelle d'actions de prévention et de promotion de la santé, des actions de Santé publique peuvent être sollicitées par les partenaires institutionnels, moyennant un cofinancement.

À la suite d'un premier contact identifiant les besoins et attentes du partenaire, un dossier est transmis.

Les actions peuvent être conduites sur l'ensemble du Grand Est (milieu 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 ou bien fait appel à son réseau d'intervenants.

Nos 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 ...
- Dans le respect des croyances et des choix des personnes.
- La prise en compte des représentations des participants.
- La valorisation des attitudes positives.

Contact

Mutualité Française Grand Est
Vanessa ROUGIER

Responsable du Pôle
prévention et promotion de la
santé

vrougier@mfge.fr

06.11.01.31.52

La Mutualité Française *Grand Est*

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

165 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.

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 « Pour votre coeur, bougez plus ! » ou « Savoir décrypter les étiquettes alimentaires ».
- **SANTÉ DES AIDANTS** avec des actions comme « Du temps pour prendre soin de soi » ou « Aidants et scènes de vie ».
- **SANTÉ DE NOS AÎNÉS AUTONOMES** avec des actions comme « Bien Vieillir, une question d'équilibre ? » ou « Zen'iors au volant ».
- **SANTÉ AUDITIVE, VISUELLE ET BUCCO-DENTAIRE** avec des actions comme « Votre santé sur mesure » ou le « Café de l'audition ».
- **SANTÉ ENVIRONNEMENTALE** avec des actions comme « Chez moi, je dis stop aux polluants ! » ou « Femmes Enceintes Environnement Santé ».
- **SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE** avec des actions comme « Psychologie positive : être bien avec soi » ou « Bien dans ma tête, bien dans ma vie ».

Au total, ce sont plus de 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^{er} acteur privé de prévention

Contact

Mutualité Française Grand Est

Vanessa ROUGIER

Responsable du Pôle
prévention et promotion de la
santé

vrougier@mfge.fr

06.11.01.31.52

Sommaire

Des Rencontres santé **partout et pour tous en région Grand Est !** **P8-29**

| | |
|--|----|
| > NUTRITION | 08 |
| > SANTÉ DES AIDANTS | 13 |
| > SANTÉ DE NOS AÎNÉS AUTONOMES | 15 |
| > SANTÉ AUDITIVE, VISUELLE ET BUCCO-DENTAIRE | 17 |
| > SANTÉ ENVIRONNEMENTALE | 21 |
| > SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE | 26 |
| > FORMATIONS DE SANTÉ PUBLIQUE | 29 |

ACTION EN PRÉSENTIEL



ACTION EN LIGNE



Des Rencontres santé en région Grand Est

NUTRITION



POUR VOTRE CŒUR, BOUGEZ PLUS !

La sédentarité est un des facteurs majeurs de survenue de pathologies, notamment cardiovasculaires.

Comment sensibiliser les personnes sédentaires et favoriser une activité physique suffisante pour prévenir les maladies cardiovasculaires ?

Au cours de deux séances, un éducateur sportif lève le voile sur les recommandations en termes d'activité physique et conseille les participants souhaitant débiter une activité en toute sécurité.

Évaluation de leur niveau, choix d'un sport, définition des objectifs de chacun, autant de thèmes abordés pour encourager chacun à bouger plus au quotidien.



Tout public



Atelier de 7 à
15 personnes



2 séances
de 2h



PAS D'ÂGE POUR LE SPORT !

Les bienfaits de l'activité physique à tout âge ne sont plus à prouver. Mais quelles activités les seniors peuvent-ils pratiquer sans risque selon leurs capacités ?

Les ateliers d'accompagnement à une pratique adaptée proposent, via 12 séances animées par un éducateur sportif, la découverte de différentes disciplines (marche nordique, tennis, tir à l'arc, arts martiaux...), des conseils pratiques, notamment pour réaliser des exercices seuls à la maison entre les séances, et des temps d'échange.

Les participants sont ainsi encouragés et accompagnés individuellement, via des évaluations, des tests de coordination et d'équilibre, et des conseils personnalisés.

En distanciel, l'atelier se décline en 6 séances d'activité physique adaptée (yoga, Pilates, circuit training, équilibre derrière chaise, déverrouillage articulaire avec balai, renforcement musculaire avec bouteilles d'eau, danse, gym' douce sur chaise, motricité fine sur table, coordination sur chaise, méditation).



Retraités
autonomes



Atelier de 8 à
15 personnes
Web-atelier de 8
à 10 personnes



1 réunion de
présentation +
12 séances d'1h
en présentiel ou
6 séances d'1h en
distanciel





NUTRITION



BALADES SANTÉ - DES CONTES ET DES CONTRÉES

La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue au maintien de l'autonomie et du capital santé. Accessible à tous, la marche est une activité d'intensité moyenne qui permet d'entretenir son système cardiovasculaire et de se tonifier en douceur.

Cette Rencontre santé en plein air est l'occasion, pour les seniors, de participer à des balades contées au cœur de sites naturels. Ils peuvent ainsi apprécier les bienfaits de la nature et de l'activité physique sur leur santé. D'autres thématiques connexes peuvent être abordées, comme l'alimentation, le culturel, l'intergénérationnel, ...

Ces balades, encadrées par un conteur professionnel, un diététicien et un spécialiste de la randonnée pédestre, permettent à chacun, en plus de pratiquer une activité physique, de découvrir la richesse du patrimoine local.



Retraités
autonomes



Balade de 3 km
en petit groupe



3h



COEUR 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 trois 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 cinq ateliers composés d'une séance de sensibilisation aux risques cardiovasculaires, de deux séances sur l'alimentation et deux sur l'activité physique.



Les femmes



Atelier



2 séances
de 2h



NUTRITION



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.



Tout public



Atelier de 7 à
15 personnes



2 journées
de 7h



SAVOIR DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES

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.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier ou web-
atelier de 7 à 12
personnes
Webinaire



1h à 2h



NUTRITION



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.

| | | | | | | |
|--|---|--|-----------------------|--|----------------------|--|
| | <p>Enfants Parents Professionnels de la petite enfance</p> | | <p>Atelier</p> | | <p>2 à 3h</p> | |
|--|---|--|-----------------------|--|----------------------|--|

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.

| | | | | | | |
|--|----------------------|--|---|--|------------------|--|
| | <p>Actifs</p> | | <p>Atelier pour 7 à 15 personnes Webinaire pour 20 à 100 personnes</p> | | <p>1h</p> | |
|--|----------------------|--|---|--|------------------|--|

NUTRITION




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.

À 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 pour 7 à 15 personnes Webinaire pour 20 à 100 personnes |  | 1h |  |
|---|---------------------------|---|--|---|-----------|---|

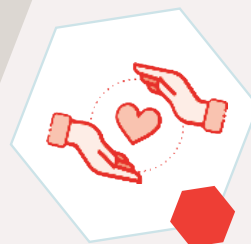
TRUCS ET ASTUCES CONTRE LES CHUTES

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 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 |  | Atelier pour 7 à 15 personnes Webinaire pour 20 à 100 personnes |  | 1h |  |
|---|----------------|---|--|---|-----------|---|

SANTÉ DES AIDANTS



CAFÉS DES AIDANTS

Au cours d'un temps convivial, animé par un psychologue et un travailleur social, cette action favorise l'expression des proches aidants sur leur situation et leurs difficultés, l'échange et le partage de connaissances. Elle vise aussi à réduire le sentiment de solitude des proches aidants.

Des réponses sur les dispositifs d'accompagnement locaux et nationaux sont également données par les animateurs.

Les rencontres font l'objet d'un programme thématisé, lors desquelles les professionnels proposent d'échanger sur la situation de son proche, sur les relations avec les professionnels d'intervention, les autres membres de la famille, la conciliation avec la vie professionnelle.

L'occasion aussi chaque mois, de prendre un temps pour soi.



Aidants



**Groupe
d'information et
d'échange de
7 à 12 personnes
ou web-atelier**



**2h à 2h30
par séance**



DU TEMPS POUR PRENDRE SOIN DE NOUS

Tout le monde parle de santé, de bien-être, de prendre soin de soi, de ne pas s'oublier...

Comment faire et à qui s'adresser lorsque l'on est aidant et que l'on accompagne un proche au quotidien ?

L'action « Proches aidants - Du temps pour prendre soin de nous » combine des ateliers thématiques autour de l'alimentation, de l'activité physique et de la rigologie dédiés spécifiquement aux proches aidants.



Aidants



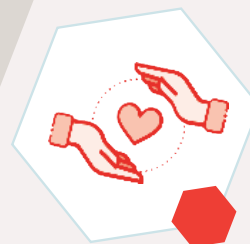
**Atelier de 5 à
15 personnes**



**Séance de
1h à 2h tous
les 15 jours**



SANTÉ DES AIDANTS



AIDANTS ET SCÈNES DE VIE

Cycle de 5 séances animé par une psycho-gérontologue et un comédien de théâtre.

Ces ateliers ont pour objectif de permettre aux aidants de mieux connaître et comprendre la maladie ou le handicap de leur proche mais aussi d'outiller les aidants qui font face à des situations difficiles et qui se sentent démunis lorsque leur proche présente des troubles de l'humeur et du comportement.

Cette action de théâtre-débat allie théories, échanges, interactions directes par le jeu de théâtre. Les aidants pourront se questionner, analyser leurs situations vécues et trouver les réponses adéquates.



Aidants



Atelier de 5 à
10 personnes



2h



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.



Tous Aidants
Aidants actifs



Stand exposition de
7 à 100 personnes



1h à
1 journée



SANTÉ DE NOS ÂÎNÉS AUTONOMES



BIEN VIEILLIR, UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE ?

Cette action vise à contribuer à prévenir les chutes des seniors.

Elle favorise le lien social et les échanges. Elle apporte des connaissances aux participants et renforce les comportements favorables à la santé.

Elle se décline en :

- deux ateliers de prévention de la dénutrition,
- deux ateliers d'initiation à la préservation de l'équilibre postural,
- deux ateliers d'aménagement du logement.



Retraités
autonomes



Ateliers de 7 à
15 personnes



6 séances
de 2h



ZEN'IORES AU VOLANT

Cette action contribue à rassurer les seniors et à faire le point sur leur conduite automobile dans le but de maintenir leur mobilité et leur autonomie.

Elle se décline en une séance collective de recommandations en termes de code de la route (nouveaux panneaux, utilisation des rétroviseurs, circulation dans un rond-point, réglementation sur l'alcool au volant, conditions de sécurité en tant que piéton et conducteur de vélo...), et une séance individuelle de conduite sur route ou sur un simulateur de conduite.

Ces séances sont suivies des journées de repérage « Longue vie à la vue » et « Rester à l'écoute de ses oreilles ! », qui permettent aux seniors de s'assurer que leurs sens sont toujours en éveil.

Un moniteur d'auto-école et des professionnels de santé animent cette action.



Retraités
autonomes



Atelier (collectif
ou individuel) de
7 à 20 personnes



2 séances
de 2h



SANTÉ DE NOS AÎNÉS AUTONOMES



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.

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 et propose d'améliorer la qualité de son sommeil par la sophrologie.



Seniors



Atelier de 7 à
15 personnes



3 séances de
1h30 à 2h



SANTÉ AUDITIVE, VISUELLE ET BUCCO-DENTAIRE



CAFÉ DE LA VUE

En France, on estime à 2 millions le nombre de personnes touchées par la basse vision, essentiellement des personnes de plus de 50 ans.

La qualité de vie de ces dernières s'en trouve résolument influencée, que les difficultés soient d'origine naturelle (vieillesse) ou pathologique.

Les cafés de la vue sont des temps d'échange pour aborder, dans un cadre convivial, l'ensemble des pathologies de la vue et les solutions matérielles existantes.

Après avoir reçu quelques informations sur les défauts visuels, les pathologies visuelles et les signes d'alerte, les participants peuvent découvrir des aides techniques spécifiques pour la basse vision et obtenir des conseils pratiques pour adapter leur environnement à leur pathologie visuelle.



Retraités
autonomes



Groupe d'échange
de 7 à 20 personnes
Webinaire ou
Web-atelier



1h30 à 2h30



LONGUE VIE À LA VUE

La prévalence des troubles de la vue augmente avec l'âge.

La cataracte, la conjonctivite et les yeux secs, par exemple, touchent le plus souvent les seniors.

Mal diagnostiqués, ces troubles peuvent entraîner d'autres complications : difficulté à conduire, mobilité réduite, perte d'autonomie, isolement social, impossibilité de profiter de certaines activités (mots croisés, lecture, etc.).

Cet atelier vise à encourager les participants, et en particulier les seniors, à préserver leur vue.

Des échanges sur la base d'une exposition, puis un test de la vue sont proposés par un opticien qui oriente si besoin le participant vers un ophtalmologiste.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Stand commenté
de 5 à 8 personnes,
puis test individuel



45min



SANTÉ AUDITIVE, VISUELLE ET BUCCO-DENTAIRE



CAFÉ DE L'AUDITION

Bien que la perte d'audition (presbycusie) soit un phénomène naturel lié à l'avancée en âge, il existe des solutions pour qu'elle ne devienne pas un handicap au quotidien (repli sur soi, désintérêt pour les activités habituelles...).

Nombreux sont les seniors qui se posent des questions sur leur audition, l'appareillage et son financement.

Lieux de rencontre conviviaux, les cafés de l'audition ont pour but de sensibiliser les participants et leur permettre d'échanger entre eux et avec l'animateur (chargé de prévention, audioprothésiste, association de malentendants) sur leur problématique.

Un test de l'audition peut leur être proposé, avec une orientation si besoin vers un médecin ORL (oto-rhino-laryngologiste).



Retraités
autonomes



Groupe d'échange
de 7 à 20 personnes
Webinaire ou
Web-atelier



1h30 à 2h30



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 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 audio-prothésiste qui oriente si besoin le participant vers un médecin ORL (oto-rhino-laryngologiste).



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Stand commenté
de 5 à 8 personnes,
puis test individuel



45min



SANTÉ AUDITIVE, VISUELLE ET BUCCO-DENTAIRE



CAFÉS DE LA PRÉVENTION SENSORIELLE

Ces moments conviviaux autour d'un café/thé en petits groupes permettent d'échanger sur les sens et leurs troubles avec des professionnels de santé ad hoc et des personnes ayant des questionnements ou des problématiques sensorielles.

Les cinq sens sont abordés : la vue, l'audition, le toucher, le goût, l'odorat.



Retraités
autonomes



Groupe
d'information et
d'échange de 7
à 15 personnes



3 séances de
2h



AU CREUX DE L'OREILLE

Cette action vise à sensibiliser les seniors sur la baisse de l'audition, qui accompagne souvent le vieillissement et peut devenir très handicapante. La perte de l'audition liée à l'âge (presbycusie) souffre encore d'une mauvaise image dans la population.

Les difficultés d'adaptation, le coût élevé, les représentations sur l'appareillage auditif, sont autant de freins à surmonter pour les malentendants et leur entourage.

Le débat théâtral « Au creux de l'oreille » est un espace de rencontre et d'échanges entre les acteurs de théâtre, les acteurs de terrain et les seniors. Elle sensibilise les participants à la perte d'audition liée à l'âge (presbycusie), les conséquences psychosociales et les moyens de la compenser.



Retraités
autonomes



Théâtre débat
pour 30 à 100
participants



2h



SANTÉ AUDITIVE, VISUELLE ET BUCCO-DENTAIRE



GOÛTERS DE LA PRÉVENTION SENSORIELLE

Goûters de prévention santé animés 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 15
à 30 personnes



3 séances de
2h



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 ressenti 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 école, 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 éducation). 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 à 30 enfants



1h à 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 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 sur certaines pièces du logement :

- « Ma cuisine sans polluants », 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.



**Tout public
Jeunes et
futurs parents**



**Conférence ou
webinaire sur la
qualité de l'air et
Atelier ou web-atelier**



**2 à 4 séances
d'1h à 1h30**



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.



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



**Formation
Atelier**



**3 demi-
journées
2h30**





SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



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 ?

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|
|  | <p>Adultes Futurs parents Parents de jeunes enfants Seniors</p> |  | <p>Atelier pour 7 à 15 personnes Webinaire pour 20 à 100 personnes</p> |  1h |  |
|--|---|---|--|---|--|

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.

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
|  | <p>Futurs parents Parents de jeunes enfants</p> |  | <p>Atelier pour 7 à 15 personnes Webinaire pour 20 à 100 personnes</p> |  1 à 2h |  |
|---|---|---|--|---|---|

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 pour
10 à 100 personnes



1h à 1
journée



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 !



Adultes
Futurs parents
Parents de jeunes
enfants
Seniors



Atelier pour 7 à 15
personnes

Webinaire pour 20 à
100 personnes



1h



SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



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, en situation
de précarité



Atelier



3 séances de
2h chacune



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 pour 7 à
100 personnes



1h à
1 journée



SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



PODCASTS SANTÉ ENVIRONNEMENT

Nous observons aujourd'hui un changement des usages en termes de prévention et de promotion de la santé, notamment chez les adultes actifs, les futurs parents et les parents de jeunes enfants.

La tendance est à l'adoption de contenus numériques, nomades, facilement accessibles, validés scientifiquement.

Ce public optimise son temps disponible et recherche des solutions applicables dans son quotidien de manière simple, économique et écologique.

Les podcasts répondent à ces nouveaux usages. La Mutuelle Française Grand Est innove en proposant des contenus en lien avec la santé environnementale animés par des experts et des professionnels expérimentés sur la thématique.



Adultes



10 podcasts



20 min



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.

Au programme :

- > 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 pour 7 à 15 personnes |  | 2 à 3h |  |
| | | | Webinaires pour 20 à 100 personnes | | | |

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 |  | 2h |  |
| | | | Webinaire pour 20 à 100 personnes | | | |

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



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.

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|-------------------------------|
|  | <p>Adultes actifs Adultes en insertion socio- professionnelle</p> |  | <p>5 ateliers pour 7 à 15 personnes Webinaires de 20 à 100 personnes</p> |  | <p>5 séances de 2h</p> |
|--|---|--|--|--|-------------------------------|



JE BOUGE POUR MON MORAL

L'action est constituée de webinaires coanimés avec l'association « Je bouge pour mon moral », qui ont pour objet de contribuer à la prévention de la dépression.

Ils se composent de 4 séances relatives à l'alimentation, la psychologie positive, l'activité physique et au sommeil, en lien avec la prévention de la dépression.

| | | | | | |
|---|---------------------------|---|--|---|---|
|  | <p>Tout public</p> |  | <p>Webinaires pour 7 à 1000 personnes</p> |  | <p>4 séances d'1h</p> |
|---|---------------------------|---|--|---|---|



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.

Au programme :

- 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 pour 7 à 15
personnes
Webinaires pour 20
à 100 personnes



5 séances
de 2h



BIEN DANS MA TÊTE, BIEN DANS MA VIE

Il s'agit d'un programme expérimental, qui a pour objectif de contribuer à renforcer le bien-être des lycéens de 6 établissements scolaires du Grand Est.

Il s'adresse à des établissements volontaires (prioritairement d'enseignements professionnels), qui souhaitent s'engager sur un an.

Dans chaque lycée, ce programme se décline par une expression des besoins, la formation des personnels volontaires sur les compétences psychosociales, une représentation de théâtre-débat, puis par des séances en demi-groupe sur les compétences psychosociales des lycéens, notamment l'auto-évaluation positive, la compréhension, l'identification et la régulation des émotions et la gestion du stress.



Lycéens



Théâtre-débat et
ateliers



Séances de 1h
à 2h



FORMATIONS DE SANTÉ PUBLIQUE

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 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.



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



Formation



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



PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

Santé ? Prévention ? Promotion de la santé ? Éducation 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, donnerons des exemples concrets d'actions. Cette formation est préalable à la formation « Gestion de projet en Santé publique ».



Élus ou professionnels



**Formation
pour 8 à 16
personnes**



1 journée



FORMATIONS DE SANTÉ PUBLIQUE

GESTION DE PROJET EN SANTÉ PUBLIQUE

Vous avez un projet santé à monter ? Vous ne savez pas par quel bout le prendre ? L'évaluation est un mystère pour vous ? 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
pour 8 à 16
personnes



2 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 pratiquent illustrent chacune des étapes.



Élus ou professionnels



Formation
pour 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 (CARSA), Régime Local d'Assurance maladie d'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.

Prestations de service Les structures qui nous

font confiance

- Les mutuelles
- CLIC Sud Est Marnais
- Mairie de Vandoeuvre
- Résidence Landsberg
- Maison d'arrêt de Nancy
- CPAM 54
- 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
- Centre social « Pioche » de Metz
- Association LorEEN

NOS IMPLANTATIONS



MUTUALITÉ FRANÇAISE GRAND EST

15 rue Sainte Catherine
54000 Nancy



grandest.mutualite.fr

