

# PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

## PROGRAMMATION 2018

Plus de  
**450**

interventions de prévention  
et promotion de la santé  
par an

Plus de  
**100**

partenaires  
de la santé et du social



Au niveau régional,  
**16 000**  
personnes sensibilisées  
par an



HAUTS-DE-FRANCE

**Consciente de l'importance de la prévention et la promotion de la santé, la Mutualité Française Hauts-de-France est fortement impliquée dans le champ de la santé publique.**



Dans une région qui figure parmi les moins bien classées sur le plan des indicateurs de santé, la nécessité de mener une stratégie innovante de prévention et promotion de la santé répondant aux besoins du territoire est réelle.

Dans les faits, en concertation avec les autres acteurs de santé en région, les institutions publiques et les partenaires associatifs, cette stratégie se traduit par la mise en place de rencontres santé, d'accompagnements et conseils méthodologiques, et de sessions de formation.



# Programmation 2018

## 7 thématiques de santé prioritaires

### Cancers

Dépistachez-vous

Gaston le côlon

Nadège, la géante pour la santé

On sein'téresse

Coup d'œil !

Power



### Nutrition

1,2,3 Manger, Bouger, Grandir  
APPAP\*1

Bouge...une priorité pour ta santé

Des mots en santé

Mangez, bougez c'est facile

Mille & 1 Défis



### Troubles sensoriels et bucco-dentaires

Caries Bouh !

Dépistages des troubles sensoriels  
chez l'enfant

Journées de repérage

Troubles sensoriels et relations à l'autre

La vie à pleines dents longtemps



### Maintien de l'autonomie

Croc'âge

Groupes de paroles aide aux aidants

Journées d'information aide aux aidants

La santé des aidants, parlons-en !

Séniors en mouvement



### Santé des Jeunes

Santé et sans tabou

Universanté



### Santé Environnement

Femmes Enceintes  
Environnement et Santé (FEES)

Bulles d'air

Ma santé moins polluée  
(Groupe Projets Mutuelles)



### Santé des Actifs

Mangez, bougez c'est facile (en entreprise)

Santé des Actifs (Modules 1,2,3)

Métro boulot aidants,  
un équilibre possible

Santé et NTIC\*2 en entreprise / GPM SA

\*1 Accompagner les professionnels à promouvoir l'activité physique

\*2 Nouvelles technologies de l'information et de la communication

# SOMMAIRE

## CANCERS..... p 4

Dépistachez-vous.....	p 5
Gaston le côlon.....	p 6
Nadège, la géante pour la santé.....	p 7
On sein'téresse.....	p 8
Coup d'oeil !.....	p 9
Power.....	p 10

## NUTRITION..... p 11

1,2,3 Manger, Bouger, Grandir.....	p 12
APPAP.....	p 13
Bouge...une priorité pour ta santé.....	p 14
Des mots en santé.....	p 15
Mangez, bougez c'est facile.....	p 16
Mille & 1 Défis.....	p 17

## TROUBLES SENSORIELS ET BUCCO-DENTAIRES..... p 18

Caries Bouh !.....	p 19
Dépistages des troubles sensoriels chez l'enfant (APRIS).....	p 20
Journées de repérage.....	p 21
Troubles sensoriels et relations à l'autre.....	p 22
La vie à pleines dents longtemps.....	p 23

## MAINTIEN DE L'AUTONOMIE..... p 24

Croc'âge.....	p 25
Groupes de paroles aide aux aidants.....	p 26
Journées d'information aide aux aidants.....	p 27
La santé des aidants, parlons-en !.....	p 28
Séniors en mouvement.....	p 29

## SANTÉ DES JEUNES..... p 30

Santé et sans tabou.....	p 31
Universanté.....	p 32

## SANTÉ ENVIRONNEMENT..... p 33

Femmes Enceintes Environnement et Santé.....	p 34
Bulles d'air.....	p 35
Ma santé moins polluée.....	p 36

## SANTÉ DES ACTIFS..... p 37

Mangez, bougez c'est facile (en entreprise).....	p 38
Santé des Actifs (Modules 1,2,3).....	p 39
Méto boulot aidants, un équilibre possible.....	p 40
Santé et NTIC en entreprise / GPM SA.....	p 41



# CANCERS

Plus de  
**4600**  
personnes sensibilisées  
chaque année



Les cancers sont la première cause de mortalité en France et dans la région, depuis les années deux mille. Les dépistages organisés des cancers du sein et du côlon existent depuis plusieurs années mais la participation reste encore trop faible.

**Se faire dépister régulièrement permet d'identifier un cancer colorectal ou un cancer du sein à un stade précoce de son développement.**  
À titre d'exemple, s'il est détecté tôt, le cancer colorectal se guérit dans 9 cas sur 10.

Les principaux freins de la participation au dépistage organisé sont la peur du résultat, une méconnaissance des procédures de dépistage, un manque de sensibilisation...

Le service prévention de la Mutualité Française Hauts-de-France tente donc de lever ces freins en proposant des actions qui dédramatisent le sujet.



# DÉPISTACHEZ-VOUS !

En France, le cancer colorectal est l'un des plus meurtriers tant pour les hommes que pour les femmes.

Or, ce dernier, s'il est détecté tôt, se guérit dans 9 cas sur 10. Notre région est l'une des régions les plus touchées par ce cancer, et pourtant à peine 30% des personnes concernées se font dépister.

Diverses explications peuvent être émises : une méconnaissance de l'utilisation du test, le caractère tabou et intime de ce que revêt le dépistage, une appréhension des résultats, etc.

## OBJECTIFS

- Sensibiliser les personnes les plus éloignées du dépistage à l'intérêt de participer à ce programme national.

## DÉROULEMENT

Cette journée santé est divisée en 2 temps :

- une représentation théâtrale suivie d'un temps d'échanges animé par l'ADCN ou Opaline 62 ;
- un forum santé (stand d'informations, structures spécialisées, présentation d'œuvres artistiques, etc.).

Cette journée s'adresse en priorité aux personnes les plus éloignées du dépistage (personnes en situation de précarité et/ou en situation de handicap).

En amont de cette journée, une structure de la ville accueillante est sollicitée pour travailler sur les représentations du cancer et du dépistage. Un cycle de 4 ateliers « arts plastiques » est proposé à un groupe de 8 à 10 personnes. Cette œuvre est ensuite présentée lors du forum.



### FORMAT

Pièce de théâtre  
Forum



### PUBLIC

Adultes en situation de précarité  
ou en situation de handicap



### PARTENAIRES

ADCN\*  
ARS Hauts-de-France  
Opaline 62  
Structures locales accueillant  
le public-cible  
Villes



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF  
ADCN  
Cie La Belle histoire  
Opaline 62



# GASTON LE CÔLON

Détecté de façon précoce, le cancer colorectal se guérit dans plus de 9 cas sur 10.

Or, il tue chaque année près de 18 000 personnes en France.

Comprendre l'intérêt de son dépistage et sa mise en œuvre est donc primordial, d'autant que le nouveau test est simple, rapide et à réaliser chez soi.

## OBJECTIFS

- Contribuer à la réduction de l'incidence du cancer colorectal chez les personnes de 50 à 74 ans ;
- Sensibiliser le public sur l'importance de faire le dépistage du cancer colorectal ;
- Informer sur les méthodes de dépistage et sur les gestes de prévention.

## DÉROULEMENT

Le public est invité à entrer à l'intérieur d'un côlon géant gonflable.

La visite est commentée par un(e) chargé(e) de prévention de la Mutualité Française Hauts-de-France. La structure géante montre le fonctionnement du côlon, permet de visualiser l'évolution d'un cancer et sensibilise les hommes et les femmes à l'efficacité d'un dépistage précoce.

Après la visite, le kit de dépistage du cancer colorectal est présenté au public afin que chacun comprenne le protocole du test.



### FORMAT

Stand d'informations  
Visite de la structure gonflable



### PUBLIC

Adultes



### PARTENAIRES

ADECASO\*<sup>1</sup>  
ADEMA 80\*<sup>2</sup>  
Aisne Préventis  
Association La Parenthèse  
ARS\*<sup>3</sup> Hauts-de-France  
Ligue contre le cancer  
Perspectives contre le cancer



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF  
et partenaires selon les lieux

\*1 Association pour le dépistage des cancers dans l'Oise

\*2 Association de Dépistage des Maladies de la Somme

\*3 Agence Régionale de Santé



# NADÈGE, UNE GÉANTE POUR LA SANTÉ !

En France, le cancer colorectal est l'un des plus meurtriers tant pour les hommes que pour les femmes.

Or, ce dernier, s'il est détecté tôt, se guérit dans 9 cas sur 10.

Notre région est l'une des régions les plus touchées par ce cancer. Seulement 30% des personnes concernées se font dépister, alors que l'objectif national est d'atteindre les 50%.

Concernant le cancer du sein, nous pouvons également noter une faible participation au dépistage puisque moins de 52% des femmes le réalisent, alors que l'objectif national est de 75%.

## OBJECTIFS

- Augmenter l'adhésion du public cible aux dépistages organisés des cancers du sein et colorectal.

## DÉROULEMENT

Depuis maintenant trois ans, Nadège est sollicitée sur de nombreuses actions de santé (notamment durant les périodes d'Octobre Rose et Mars Bleu) mais également lors de plusieurs défilés ou rassemblements de géants.

Au fil des années, Nadège diversifie ses activités afin de proposer plusieurs formules aux partenaires : « *Nadège se met en scène* » (sketchs courts < 3 minutes), « *Nadège porte-parole* » (recueil de la parole des habitants), « *Nadège en chanson* » et « *Nadège s'expose* ». Chacune de ses activités permet de délivrer les principaux messages de prévention concernant ces deux campagnes de dépistage organisé.

Nadège développe également la mobilisation d'Ambassadeurs du dépistage, permettant la sensibilisation aux dépistages par les paires.



### FORMAT

En statique ou en déambulation  
Stand animé  
(sketchs, porteuse de parole, ...)



### PUBLIC

Adultes



### PARTENAIRES

ADCN  
ARS Hauts-de-France



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF  
Thierry MORAL, comédien



# ON SEIN'TÉRESSE

Le cancer du sein est le plus fréquent des cancers chez la femme en France, il cause chaque année 11 900 décès féminins.

Au cours de sa vie, 1 femme sur 8 sera confrontée au cancer du sein, c'est pourquoi son dépistage est un acte important à connaître et réaliser.

## OBJECTIFS

- Contribuer à la réduction de l'incidence du cancer du sein chez les femmes à partir de 50 ans ;
- Sensibiliser le public sur l'importance de faire le dépistage du cancer du sein ;
- Informer sur les méthodes de dépistage et sur les gestes de prévention.

## DÉROULEMENT

Les participants sont invités à tourner la roue de la santé afin d'identifier une question correspondant à une thématique.

La roue de la santé interroge en effet sur quatre thématiques : cancer du sein, dépistage organisé, alimentation et activité physique.

À la suite d'échanges autour des questions liées aux quatre thématiques de santé, le public est sensibilisé au cancer du sein et à son dépistage.



### FORMAT

Stand d'informations  
Roue de la santé



### PUBLIC

Adultes



### PARTENAIRES

ADECASO  
ADEMA 80  
Aisne Préventis  
ARS Hauts-de-France  
Association La Parenthèse  
Ligue contre le cancer  
Perspectives contre le cancer



### INTERVENANT

Mutualité Française HDF



# COUP D'OEIL SUR TA SANTÉ !

La surexposition au soleil est responsable d'un problème majeur de santé publique.

Les coups de soleil reçus pendant l'enfance augmentent les risques de cancer de la peau à l'âge adulte et créent des dommages visuels pouvant entraîner des problèmes de vue.

## OBJECTIFS

- Contribuer à la réduction de l'incidence des cancers de la peau chez les enfants de 6 à 12 ans ;
- Sensibiliser les animateurs des Temps d'Activités Péri-scolaires (TAP) à la protection solaire ;
- Informer les enfants des risques de surexposition solaire ;
- Faire prendre conscience aux parents des risques de cancers de la peau face à la surexposition solaire.

## DÉROULEMENT

D'une part, en TAP, les animateurs sont sensibilisés pour réaliser des ateliers, sous la forme d'expériences scientifiques et pédagogiques, en trois séances (le soleil, les rayons UV et l'atmosphère) étalées sur les mois de mai-juin.

D'autre part, durant les mois de juillet-août sur les plages urbaines, un « jeu de l'oie » géant et une « roue de la santé » sont développés sur la thématique du soleil, avec en parallèle pour les parents une exposition sur les cancers de la peau animée par la Ligue contre le cancer.



### FORMAT

Sensibilisation des animateurs TAP  
Ateliers d'expériences scientifiques  
Jeux ludiques et exposition  
Demi-journée l'après-midi



### PUBLIC

Enfants de 6 à 12 ans  
Ateliers : 15 enfants  
Jeux : 8 enfants par parties



### PARTENAIRES

Ligue contre le cancer  
Villes



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF  
Animateurs TAP  
Ligue contre le cancer



elabelhistoire

# POWER

En France, les cancers du sein et du côlon sont parmi les plus meurtriers alors qu'il existe des campagnes nationales de dépistage. En effet, détectés précocement, il est beaucoup plus simple de soigner ces cancers.

C'est notamment le cas pour le cancer colorectal qui se guérit dans 9 cas sur 10 s'il est détecté à temps.

Pourtant, la participation aux dépistages organisés des cancers du sein et du côlon reste faible dans notre région malgré les campagnes de prévention.

Il faut donc agir de manière différente en intégrant davantage les publics au sein de l'action, et en incluant les partenaires locaux, en particulier les collectivités.

## OBJECTIFS

- Augmenter l'adhésion du public cible aux dépistages organisés des cancers du sein et colorectal.

## DÉROULEMENT

Parmi les objectifs du projet figure celui de mobiliser les habitants afin qu'ils deviennent des relais des campagnes de promotion des dépistages organisés.

En 2018, un travail sera réalisé avec des habitants et l'ensemble des acteurs intéressés pour créer des « temps forts » qui seront des instants de sensibilisation mais aussi de mobilisation des publics.

Ces mêmes publics pourront ensuite participer à d'autres actions qu'ils auront eux-mêmes mis en place avec l'aide des partenaires du projet.



### FORMAT

Spectacle/débat, ateliers



### PUBLIC

Adultes



### PARTENAIRES

Ligue contre le cancer  
Villes



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF  
Ligue contre le cancer



# NUTRITION

Plus de  
**4850**  
personnes sensibilisées  
chaque année



L'amélioration de l'état nutritionnel de la population constitue un enjeu majeur pour les politiques de santé publique menées en France, en Europe et dans le monde.

Les avancées de la recherche ont précisé le rôle que jouent l'inadéquation des apports nutritionnels et l'insuffisance d'activité physique comme facteurs de risques de nombreux cancers et maladies cardio-vasculaires, qui représentent plus de 55 % des 550 000 décès annuels en France. Des facteurs nutritionnels sont aussi impliqués dans le risque ou la protection vis-à-vis du diabète, de l'obésité, de l'ostéoporose ou de diverses déficiences.

En Hauts-de-France, près de 55 % des hommes sont ainsi en surpoids pour moins de 50 % en France et plus de 2 femmes sur 5 le sont contre moins d'un tiers en France ; et une enquête menée en grande section de maternelle permet de mettre en évidence un taux de 16 % d'enfants en surcharge pondérale situant la région au 3<sup>ème</sup> rang des régions de France, bien au-dessus de la France entière (12 %)\*.

Ainsi, dans l'objectif de lutter contre ces facteurs de risques, le programme nutrition s'articule autour de deux axes prioritaires que sont l'activité physique et l'alimentation.

\*Source «Diagnostic territorialisé des Hauts-de-France» (OR2S et ARS)  
Enquête « Jeunes en santé, indicateurs et suivi » (Jesais, OR2S).



# 1, 2, 3 MANGER BOUGER GRANDIR !

Selon une étude de l'INSEE, près de 20% des enfants âgés de 5 à 6 ans sont en situation de surpoids ou d'obésité dans les Hauts-de-France.

En milieu scolaire, l'enquête Jesais (avril 2015) révèle que ce sont les élèves de sixième qui sont les plus touchés par la surcharge pondérale.

Face à ce constat, les enseignants souhaitent bénéficier de ressources éducatives dans le domaine de la nutrition qui respectent les projets d'écoles.

C'est dans ce contexte régional préoccupant et dans le cadre des demandes des professionnels que la Mutualité Française Hauts-de-France propose le projet 1, 2, 3 Manger Bouger Grandir.

## OBJECTIFS

- Contribuer à la prévention de l'obésité chez les enfants de 3 à 11 ans en région Hauts-de-France ;
- Former le personnel éducatif à la dimension nutrition ;
- Sensibiliser les animateurs BAFA\*<sup>1</sup> à la thématique nutrition ;
- Encourager la mise en place d'actions en milieu scolaire et à l'extérieur sur la thématique nutrition.

## DÉROULEMENT

- Prêt de mallettes (cycle 1, cycle 2 et cycle 3) contenant des outils pédagogiques (livres, fiches activités, jeux, etc.). Ces mallettes abordent la thématique de la nutrition et sont à disposition des professionnels afin qu'ils mettent en place des animations/séquences éducatives ;
- Formation des professionnels abordant les recommandations en matière de nutrition, l'éducation pour la santé, l'utilisation des mallettes pédagogiques et la création de projet(s) en lien avec ces mallettes ;
- Accompagnement à l'écriture de projet(s) / intervention d'une diététicienne auprès des enfants ou des parents.



### FORMAT

Mise à disposition  
de matériels pédagogiques  
Formation  
Ateliers



### PUBLIC

Elèves et parents d'élèves des écoles  
maternelles et primaires  
Professionnels



### PARTENAIRES

Académie d'Amiens  
Académie de Lille  
ADOSEN\*<sup>2</sup>  
ARS Hauts-de-France



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF  
Diététicienne

\*1 Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur  
\*2 Action Documentation Santé pour l'Éducation Nationale



# APPAP

## ACCOMPAGNER LES PROFESSIONNELS À PROMOUVOIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les professionnels de santé, associations de patients, personnels des services sociaux reconnaissent les bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière pour la santé.

Toutefois, ils déclarent rencontrer des difficultés pour animer des actions de promotion de l'activité physique. Ces structures sont en demande d'informations et d'outils pour animer et accompagner.

### OBJECTIF

- Renforcer les compétences des acteurs de la santé et du social dans l'animation d'actions de promotion de l'activité physique en proposant des formations, des outils et de l'accompagnement.

### DÉROULEMENT

Deux modalités d'actions indépendantes et complémentaires sont prévues pour atteindre cet objectif :

- Participer à la formation entretien motivationnel de 4 jours. L'entretien motivationnel est efficace pour bâtir la motivation aux changements de comportement. Cette formation répond à la question « comment motiver quelqu'un à mettre en place une activité physique ? ».  
En plus d'être formé aux techniques de l'entretien motivationnel, les stagiaires repartent avec des outils d'accompagnement vus sous l'angle de l'entretien motivationnel ;

- Construire un défi sur le site [www.franchis-le-pas.fr](http://www.franchis-le-pas.fr). Que ce dernier soit envisagé pour promouvoir la pratique d'activité physique auprès des adhérents, des clients et des salariés, l'enjeu de l'accompagnement est de rendre autonome la structure dans la construction d'une action de promotion de l'activité physique.



### FORMAT

Formation  
Accompagnement



### PUBLIC

Adultes



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF  
Yann JACOB, psychologue/formateur  
en entretien motivationnel



# BOUGE, UNE PRIORITÉ POUR TA SANTÉ !

La population des Hauts-de-France présente un risque plus important de développer des maladies chroniques par rapport au reste du pays (OMS, 2015).

Un des facteurs principaux étant la sédentarité, la Mutualité Française Hauts-de-France a décidé de sensibiliser les jeunes dès leur plus jeune âge à la promotion de l'activité physique en lien avec une alimentation équilibrée.

En effet, nous constatons que seulement 26,4% des élèves de sixième et 30,4% des élèves de seconde pratiquent régulièrement au moins 3 heures hebdomadaires (hors EPS) d'activité physique. De plus, 20,15% des élèves de sixième et 16,35% des élèves de seconde sont en surpoids (enquête JeSais, 2016).

## OBJECTIFS

- Promouvoir les projets de type ICAPS (Intervention auprès des Collégiens centrées sur l'Activité Physique et la Sédentarité) auprès des élèves de 11 à 18 ans scolarisés dans les collèges et lycées sélectionnés dans la région Hauts-de-France.

## DÉROULEMENT

La Mutualité Française Hauts-de-France et ses partenaires mettent à disposition des ressources pédagogiques et financières ainsi qu'un soutien méthodologique pour développer des actions d'éducation pour la santé auprès des collégiens et lycéens.

Des rassemblements sportifs sont organisés en fin d'année scolaire pour promouvoir la pratique régulière d'activité physique et faire découvrir de nouvelles disciplines sportives.

Un prix de l'innovation départemental est remis à cette occasion et vient récompenser un établissement dont le projet a attiré l'attention des membres du jury.



### FORMAT

Soutien méthodologique  
Mises à disposition de ressources  
pédagogiques et financières  
Actions d'éducation pour la santé  
Rassemblements sportifs



### PUBLIC

Adolescents de 11 à 18 ans  
scolarisés dans les établissements  
publics et privés  
des Académies d'Amiens et de Lille



### PARTENAIRES

Académie d'Amiens  
Académie de Lille  
ARS Hauts-de-France



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF  
Diététiciennes  
Consultant marketing, Podologue  
Comités Départementaux Olympiques  
et Sportifs (CDOS)



# DES MOTS EN SANTÉ

Selon l'INSEE, 11% de la population âgée de 18 à 65 ans résidant dans la région Hauts-de-France et ayant été scolarisée en France sont en situation d'illettrisme (contre 7% en France métropolitaine), soit 280 000 personnes (*chiffres 2011-2012*).

Or, il ne peut y avoir de véritable promotion de la santé que si les personnes sont capables de participer activement et efficacement aux activités ou aux moyens mis en œuvre pour améliorer leur santé.

Ainsi, renforcer les capacités des personnes en situation d'illettrisme à intervenir dans le champ de leur santé est un préalable indispensable à toute action de promotion de la santé.

## OBJECTIFS

- Sensibiliser les personnes en situation d'illettrisme à la thématique de la santé.

## DÉROULEMENT

Au 1<sup>er</sup> semestre : des ateliers participatifs parents/enfants sur les thématiques :

- nutrition,
- hygiène de vie (sommeil, ...).

Au 2<sup>nd</sup> semestre : des ateliers pour échanger sur la santé de la femme et plus particulièrement sur :

- l'accès aux soins et aux droits,
- la charge mentale et le « prendre soin de soi ».



### FORMAT

Ateliers



### PUBLIC

Parents/enfants  
Femmes



### PARTENAIRES

LA CLÉ  
(Lille Association Compter, Lire, Écrire)



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF  
Psychologue  
Association Médecins Solidarité Lille



# MANGEZ, BOUGEZ, C'EST FACILE

(pour les structures de soins de premier recours)

Les maladies cardiovasculaires sont la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité dans le monde. Les principaux facteurs de risque des maladies cardiovasculaires sont une mauvaise alimentation, un manque d'activité physique, le tabagisme et l'usage nocif de l'alcool.

Ces facteurs de risques comportementaux sont responsables d'environ 80% des maladies coronariennes et cérébrales vasculaires (types de maladies cardiovasculaires).

Réduire l'apport en sel dans son alimentation, consommer des fruits et légumes, et pratiquer une activité physique régulière permettent de réduire le risque de maladie cardiovasculaire.

Afin de sensibiliser les patients à l'importance d'une alimentation équilibrée et à la pratique d'une activité physique, un professionnel de la prévention et de la promotion de la santé de la Mutualité Française Hauts-de-France propose une ou plusieurs animation(s) dans les structures de soins de premier recours.

## OBJECTIFS

- Sensibiliser la patientèle des structures de premier recours à l'importance d'une alimentation équilibrée et à la pratique d'une activité physique.

## DÉROULEMENT

Il est proposé aux participants de :

- Faire le point sur leurs habitudes alimentaires et leur pratique d'activité physique ;
- Les informer et les conseiller sur l'alimentation et l'activité physique ;
- Les orienter vers des solutions locales adaptées (association de patients, diététicienne, éducateur médico-sportif...).



### FORMAT

Stand d'informations  
Ateliers



### PUBLIC

Adultes



### PARTENAIRES

Pharmacies mutualistes



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF  
Diététicienne  
Professeur d'activité physique adaptée



# MILLE & 1 DÉFIS !

Selon l'INSEE, près de 20% des enfants de 5 à 6 ans en région Hauts-de-France sont en situation de surpoids ou d'obésité. La prévalence de cette problématique est jusqu'à 2,5 fois supérieure pour les enfants en situation de handicap.

Cette surcharge pondérale est souvent négligée chez ces enfants, et pourtant, cela peut impacter lourdement leur vie quotidienne.

La surcharge pondérale résulte souvent d'un déséquilibre entre les apports de l'alimentation et les dépenses énergétiques : en effet l'excès de sédentarité alliée à une alimentation déséquilibrée peuvent engendrer une surcharge pondérale.

## OBJECTIFS

- Promouvoir la pratique d'une activité physique régulière et l'acquisition d'habitudes alimentaires équilibrées auprès des jeunes de 6 à 25 ans en situation de handicap.

## DÉROULEMENT

Le programme se déroule sur 2 années scolaires et propose 4 cycles d'activités successifs. Chacun des cycles répond à au moins un déterminant de santé efficace concernant la problématique :

- Cycle d'introduction : aborder en douceur les thématiques de l'activité physique et de l'alimentation ;
- Cycle d'approfondissement : mise en place de 6 séances d'activités physiques adaptées (en fonction du handicap des enfants) et 6 séances en alimentation ;
- Cycle « Bien-être » : mise en place de 8 séances « Bien-être » (sophrologie, art-thérapie, médiation animale) ;
- Cycle d'autonomisation : accompagnement méthodologique de l'établissement.



### FORMAT

Ateliers collectifs



### PUBLIC

Jeunes de 6 à 25 ans  
en situation de handicap



### PARTENAIRES

ARS Hauts-de-France  
DRJSCS\*  
Mouvement Handisport  
Mouvement Olympique et Sportif  
Mouvement Sport Adapté



### INTERVENANTS

Mouvement Handisport  
Mouvement Olympique et Sportif  
Mouvement Sport Adapté



# TROUBLES SENSORIELS ET BUCCO-DENTAIRES



**2250**  
**personnes sensibilisées**  
en 2017

La survenue d'un trouble sensoriel peut avoir de multiples conséquences dans la vie d'une personne : troubles de l'apprentissage chez l'enfant, isolement et dépendance chez l'adulte.

Si le trouble est dépisté et pris en charge à temps, les conséquences peuvent être minimisées et même évitées. Par ailleurs, le recours aux soins des plus fragiles est difficile, notamment pour un trouble nécessitant un appareillage.

La Mutualité Française Hauts-de-France met en place des temps de sensibilisation, dépistages et accès aux soins prioritaires pour les publics vulnérables.



# CARIES BOUH !

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) rappelle que la santé bucco-dentaire est essentielle pour l'état général et la qualité de la vie.

Selon l'UFSBD\*<sup>1</sup>, 1/3 des enfants de 6 ans ont au moins une dent cariée. Parmi ces enfants, les 2/3 ne l'ont pas soignée. Or, les caries sur les dents de lait sont associées à une augmentation des défauts de l'émail et des caries sur les dents définitives.

Une prévention précoce est donc nécessaire pour éviter le risque carieux.

Chez les enfants de 6 ans, l'absence de brossage des dents et une alimentation trop riche en sucre sont les principaux facteurs de risques associés au fait d'avoir une ou des carie(s).

Pour répondre à cette problématique, depuis 2008, la Mutualité Française Hauts-de-France a mis en place une action de promotion de l'hygiène bucco-dentaire auprès des élèves de maternelle de la région : Caries Bouh !

## OBJECTIFS

- Favoriser un brossage régulier et efficace chez les enfants ;
- Encourager des habitudes alimentaires favorables à une bonne santé bucco-dentaire chez les enfants ;
- Sensibiliser les enfants et leurs parents à l'importance de la visite annuelle chez le dentiste.

## DÉROULEMENT

L'intervention se déroule au sein de la classe et dure une heure.

La classe est divisée en trois ou quatre groupes qui tourneront sur plusieurs ateliers (brossage de dents, pêche à la ligne, imagier, séquence chronologique).

Ces ateliers sont animés par une chargée de prévention et une assistante dentaire. Certains ateliers sont supervisés par l'enseignant ou l'ATSEM\*<sup>2</sup>.



### FORMAT

Ateliers



### PUBLIC

Elèves de maternelle (3-6 ans)



### PARTENAIRES

Académie d'Amiens  
Académie de Lille  
ADOSEN



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF  
Assistante dentaire  
(Espace dentaire mutualiste)

\*1 Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire

\*2 Agent Territorial Spécialisé des Ecoles Maternelles



# DÉPISTAGE DES TROUBLES SENSORIELS

Les troubles sensoriels peuvent constituer un véritable handicap pour l'enfant, surtout s'ils ne sont pas détectés à temps et si aucun soin n'est mis en place pour les corriger.

Ils peuvent entraîner des retards dans les apprentissages mais aussi dans le développement de l'enfant, un repli sur soi, et une difficulté d'intégration sociale et professionnelle dans l'avenir.

En Hauts-de-France, les enjeux sont forts en matière d'amblyopie, de strabisme avant 2 ans mais aussi d'accès aux soins : en effet, les délais de prise en charge des troubles visuels peuvent aller jusqu'à 9 mois.

Pris à temps, ils peuvent être corrigés et une solution peut être apportée à l'enfant et aux parents.

## OBJECTIFS

- Proposer des dépistages des troubles sensoriels lors des bilans 4 ans et 6 ans, en lien avec l'Education nationale et la Protection Maternelle et Infantile (PMI) ;
- Accompagner les familles dans l'accès à des soins de qualité.

## DÉROULEMENT

APRIS\*1 travaille depuis de nombreuses années en systématisant le repérage des troubles sensoriels (PMI, écoles) et en organisant le suivi des enfants dépistés, avec notamment un accompagnement des familles dans la prise de rendez-vous avec le professionnel de santé.



### FORMAT

Dépistage



### PUBLIC

Enfants



### PARTENAIRES

ACSÉ\*2, APRIS  
ARS Hauts-de-France  
Association A propos  
Association Parlons-en  
Conseil départemental du Pas-de-Calais  
CPAM\*3 Artois et Côte d'Opale  
Éducation nationale  
PEPS 62\*4, URPS ML\*5



### INTERVENANT

APRIS (ophtalmologiste, orthoptiste,  
orthophoniste)

\*1 Association pour la Prévention et la Réduction des Inégalités de Santé

\*2 Agence nationale pour la Cohésion Sociale et l'Égalité des chances

\*3 Caisse Primaire D'assurance Maladie

\*4 Association Départementale des Pupilles de l'Enseignement Public

\*5 Union Régionale des Professionnels de Santé Médecins Libéraux



# JOURNÉE DE REPÉRAGE (OPTIQUE, AUDIO, DENTAIRE)

Les déficits sensoriels tels que la baisse de la vision ou de l'audition peuvent avoir des conséquences importantes sur la qualité de vie, notamment chez les publics vulnérables (séniors, précaires...).

De plus, les inégalités sociales d'accès à une prise en charge se cristallisent sur des soins onéreux comme l'optique et le dentaire.

Il est indispensable de détecter au plus tôt les problématiques pour permettre leur prise en charge.

La Mutualité Française Hauts-de-France et ses partenaires proposent ainsi 2 modalités d'action :

- Dépistages/orientation/suivi organisés au sein des 5 Pôles Ressources Santé de la Ville de Lille ;

- « Forum-dépistages » des troubles sensoriels et des pathologies cardiovasculaires (glycémie, tension...).

## OBJECTIFS

- Dépister et favoriser l'accès aux soins ophtalmologiques et dentaires des personnes fréquentant les Pôles Ressources Santé ;
- Dépister et orienter les publics pour la prise en charge des troubles sensoriels et maladies cardiovasculaires.

## DÉROULEMENT

Lille :  
Dépistages sur les 5 Pôles Ressources Santé puis prise de rendez-vous auprès des professionnels de santé.

Autre territoire :  
Forum-dépistages : réalisation des dépistages sur la journée.



### FORMAT

Dépistage



### PUBLIC

Adultes



### PARTENAIRES

Espace dentaire mutualiste  
Groupement des hôpitaux de l'institut  
catholique de Lille  
Mutuelles  
Ville de Lille



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF  
Infirmières  
Opticiens, dentistes  
et audioprothésiste mutualistes



# TROUBLES SENSORIELS & RELATIONS À L'AUTRE

Les déficits sensoriels tels que la baisse de la vision, la dégradation de l'audition, l'altération du goût, la diminution des sensations tactiles etc..., sont corrélés à l'âge.

Néanmoins, 2 modalités sensorielles se distinguent des autres : la vue et l'ouïe car elles se dégradent plus rapidement que les autres avec l'avancée en âge.

Chez les séniors, il a été observé qu'une détérioration de la qualité et de la quantité des informations transmises par ces sens peut causer une altération de leur santé globale.

De plus, les troubles sensoriels sont souvent mal détectés (ou détectés tardivement) chez les personnes âgées car ils sont imputés au vieillissement psychologique.

## OBJECTIFS

- Sensibiliser les séniors aux troubles de la vision et de l'audition pouvant être liés à l'avancée en âge ou à une pathologie.

## DÉROULEMENT

La Mutualité Française Hauts-de-France propose aux séniors un module de 2 ateliers. Un des ateliers porte spécifiquement sur la thématique de l'ouïe et l'autre sur celle de la vue.

Chaque atelier se compose de 3 parties :

- 1) Facteurs de protection des pathologies de la vision/audition ;
- 2) Solutions de compensation ;
- 3) Échanges sur la manière dont il est judicieux de se comporter avec quelqu'un touché par ce type de handicap.

Lors de l'atelier « vue », les participants ont la possibilité de se faire dépister par un opticien mutualiste.



### FORMAT

Ateliers



### PUBLIC

Aidants proches



### PARTENAIRES

Selon le territoire



### INTERVENANTS

Psychologues et animateurs formés par l'Association Française des Aidants



# LA VIE À PLEINES DENTS, LONGTEMPS

La santé bucco-dentaire des personnes âgées en établissement apparaît comme une préoccupation nationale dès 2003 dans le plan « Bien Vieillir », puis dans la loi de santé publique du 9 août 2004 et le Programme National Nutrition Santé 2005-2008.

Une étude révèle qu'une grande majorité des résidents ayant encore des dents naturelles nécessite des soins.

Or, à termes, une mauvaise santé bucco-dentaire peut conduire à une mauvaise santé générale de la personne âgée : dénutrition, infections importantes, endocardite, ...

## OBJECTIFS

- Générer une prise de conscience sur l'importance d'une bonne hygiène de la bouche et sur les conséquences d'une mauvaise santé bucco-dentaire, en encourageant la toilette au quotidien et le recours aux actes de prévention et de soins.

## DÉROULEMENT

Les EHPAD\*<sup>1</sup> et SSIAD\*<sup>2</sup> mutualistes ont réalisé l'intégralité du programme « La vie à pleines dents, longtemps » au cours des 2 dernières années. L'enjeu actuel est de pouvoir maintenir cette dynamique.

Aussi, comme le souhaite la Fédération Nationale de la Mutualité Française, nous interviendrons de nouveau dans tout ou partie de ces établissements afin de soutenir les professionnels dans leurs démarches en leur proposant de nouvelles animations pour leur établissement.



### FORMAT

À définir



### PUBLIC

Professionnels travaillant en EHPAD  
ou SSIAD mutualistes  
Résidents



### PARTENAIRES

Espace dentaire mutualiste  
Fédération Nationale  
de la Mutualité Française



### INTERVENANT

Mutualité Française HDF

\*1 Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées  
Dépendantes

\*2 Services de Soins Infirmiers à Domicile



# MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



**90**  
**interventions en région**  
en 2017

Chaque année, l'espérance de vie s'accroît. C'est une chance mais également un défi. Vieillir oui, mais surtout bien vieillir.

La région Hauts-de-France est une région jeune mais soumise au même processus de vieillissement que l'ensemble du territoire national. En 2016, les personnes âgées de 60 ans et plus, en région, représentaient 22,8% de la population (*source INSEE*). En 2040, près d'un quart de la population régionale aura 65 ans ou plus. Les jeunes séniors, entre 65 et 74 ans, sont majoritairement autonomes. L'enjeu est donc de prévenir la perte d'autonomie au sein de cette population pour qu'elle puisse vieillir en bonne santé le plus longtemps possible.

- Le choix de la Mutualité Française Hauts-de-France s'est porté sur trois axes forts :
- l'aide aux aidants pour informer, orienter et accompagner l'aidant ;
  - le bien vieillir pour sensibiliser les séniors sur les facteurs de protection pour vieillir en bonne santé ;
  - la prévention de la dénutrition pour maintenir une bonne qualité de vie.



# CROQ'ÂGE

Chaque année, l'espérance de vie s'accroît. C'est une chance mais également un défi. Vieillir oui, mais surtout bien vieillir.

La région Hauts-de-France est une région jeune mais soumise au même processus de vieillissement que l'ensemble du territoire national. En effet, en 2016, les personnes âgées de 60 ans et plus, en région, représentaient 22,8% de la population (source INSEE). Les jeunes séniors, entre 65 et 74 ans, sont majoritairement autonomes.

L'enjeu est donc de prévenir la perte d'autonomie au sein de cette population pour qu'elle puisse rester autonome le plus longtemps possible.

## OBJECTIFS

- Prévenir les risques de dénutrition chez les personnes âgées vivant en résidence autonomie pour contribuer au maintien de l'autonomie.

## DÉROULEMENT

Ce programme se déroule sur deux années :

- Année 1 :

- réalisation d'un diagnostic au sein de la résidence relatif aux problématiques et déterminants liés à la dénutrition ;  
 - cycle d'ateliers pour les résidents : atelier équilibre alimentaire (régime, importance des protéines, ...), atelier cuisine (par exemple : enrichissement protéique naturel), atelier activités physiques adaptées, atelier « prendre soin de sa bouche », dépistage dentaire permettant de savoir si la bouche est en bon état pour éviter la dénutrition, sensibilisation à l'usage des médicaments et à leurs possibles méfaits.

- Année 2 :

- soutien méthodologique sur la constitution d'un projet d'établissement pour lutter contre la dénutrition.



### FORMAT

Ateliers collectifs



### PUBLIC

Personnes âgées  
de la résidence autonomie



### PARTENAIRES

Conférence des financeurs



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF  
 Diététicien  
 Pharmacien  
 Unions Territoriales de la Mutualité  
 Française / SSAM  
 (dentaire,...)



# GROUPE DE PAROLES POUR LES AIDANTS

Actuellement en France, 8,3 millions de personnes de 16 ans et plus sont aidants.

Le terme « aidant » comprend toute personne qui vient en aide régulièrement/quotidiennement à un proche atteint d'une maladie qui l'empêche d'accomplir certains actes de la vie de tous les jours.

Même si leurs parcours et contextes de vie sont différents, les aidants proches sont bien souvent confrontés aux mêmes difficultés à savoir : l'absence de temps de répit, l'épuisement moral, la fatigue...

## OBJECTIFS

- Permettre aux aidants proches d'échanger avec des professionnels ainsi qu'avec des personnes vivant une situation similaire à la leur.

## DÉROULEMENT

Les groupes de paroles prennent la forme d'ateliers interactifs débutant par une discussion courte autour d'un thème prédéterminé :

- Qu'est-ce qu'un aidant ?
- Quelle est la différence entre un aidant à domicile et un aidant en institution ?

Puis s'ensuit un débat et des échanges entre les participants.

Ces rencontres, animées par un professionnel de santé et un psychologue, permettent aux aidants d'échanger sur leurs expériences, d'être conseillés et orientés. Ces temps d'échanges sont donc un moyen de rompre l'isolement et de répondre à toutes les questions du quotidien.



### FORMAT

Ateliers



### PUBLIC

Aidants proches



### PARTENAIRES

Association Française des Aidants  
Centre local d'information et de coordination de l'Audomarois  
Maison de l'autonomie de l'Arrageois  
Maison de l'autonomie du Boulonnais



### INTERVENANTS

Psychologues et animateurs formés par l'Association Française des Aidants



# JOURNÉE D'INFORMATION SUR L'AIDE AUX AIDANTS

Malgré des parcours et des contextes de vie différents, beaucoup d'aidants rencontrent les mêmes problématiques face à la maladie : sentiment d'impuissance, peur de « mal faire », isolement social, absence de répit, fatigue, épuisement moral...

Les journées d'informations sur l'aide aux aidants regroupent plusieurs événements auxquels la Mutualité Française Hauts-de-France participe en tant que porteur.

## OBJECTIFS

- Sensibiliser le public à l'impact que peut avoir la relation d'aide sur l'aidant ;
- Informer et orienter le public vers les structures et dispositifs locaux destinés aux aidants et aux personnes accompagnées.

## DÉROULEMENT

À l'occasion de la Journée Nationale des Aidants, la Mutualité Française Hauts-de-France co-organise un spectacle-débat sur deux territoires différents pour sensibiliser les spectateurs à la relation d'aide sur la santé des proches aidants.

Suite à cela, le public a la possibilité d'échanger avec des experts de la thématique.

De même, la Mutualité Française Hauts-de-France participe à la mise en place des jeudis de la gériatrie sur le territoire du Valenciennois Quercitain. Il s'agit de trois soirées thématiques visant à améliorer les connaissances des professionnels du territoire intervenant auprès des personnes âgées.



### FORMAT

Spectacle-débat, conférences



### PUBLIC

Aidants proches



### PARTENAIRES

Conseil départemental du Pas-de-Calais  
Filière gériatrique du territoire du Valenciennois  
Groupement de coopération sanitaire MAIA du Valenciennois  
Maison de l'autonomie du Boulonnais  
Plateforme d'aide aux aidants de l'Audomarois



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF  
Cie La Belle Histoire  
Experts locaux



# LA SANTÉ DES AIDANTS, PARLONS-EN !

Agés de 52 ans en moyenne, les aidants sont majoritairement actifs. Ils doivent donc s'organiser pour allier leur activité professionnelle avec l'aide qu'ils apportent à leur proche. Cette situation provoque bien souvent un phénomène d'épuisement physique et psychologique.

En effet, 48% des aidants déclarent avoir une maladie chronique, 29% se sentir anxieux, 25% ressentir une fatigue physique et morale (*enquête Handicap-Santé aidants, DREES, 2008*).

## OBJECTIFS

- Sensibiliser le public sur la thématique de la santé ;
- Sensibiliser le public quant à l'impact de la relation d'aide sur la santé des proches aidants ;
- Favoriser la conciliation entre le rôle d'aidant et sa propre santé.

## DÉROULEMENT

Dans un premier temps, un spectacle-débat est mis en place afin de sensibiliser le public à la thématique de la santé et à l'impact de la relation d'aide sur la santé des proches aidants.

Suite à plusieurs saynètes portant sur les répercussions du rôle d'aidant sur leur santé physique, psychique et sociale, le public peut échanger avec des experts de la thématique (médecins, infirmiers, psychologues...).

Dans un second temps, plusieurs ateliers destinés uniquement aux aidants sont mis en place. Chaque atelier traite d'une des dimensions de la santé (physique, psychologique et sociale...) et se compose de deux parties : échanges entre le public et les professionnels/experts de la thématique ; activité pratique en lien avec la dimension abordée.



### FORMAT

Spectacle-débat  
Ateliers



### PUBLIC

Aidants



### PARTENAIRES

Association Française des Aidants  
Conseils départementaux  
MSA de Picardie  
Partenaires experts locaux



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF  
Troupes de théâtre  
Experts locaux



# SÉNIORS EN MOUVEMENT

Un travail récent mené auprès du Comité Départemental des Retraités et Personnes Âgées (CODERPA) par le Conseil départemental du Nord, à l'occasion du lancement des ateliers citoyens sur la thématique du bien vieillir, a fait ressortir « l'importance de la reconnaissance de la personne âgée comme une ressource et comme un citoyen actif qui reste impliqué dans la vie sociale et associative de son quartier ».

## OBJECTIFS

- Améliorer la qualité de vie des seniors de plus de 60 ans en luttant contre l'isolement social et en les mobilisant sur des projets de santé.

## DÉROULEMENT

« Seniors en mouvement » est un programme d'actions participatif, sur deux ans, visant à inscrire une réflexion pérenne autour du bien vieillir sur un territoire.

Un déjeuner quizz est organisé la première année : lors d'un repas les participants répondent à des questions sur des thématiques de santé. Des experts thématiques locaux viennent apporter des compléments de réponse aux seniors.

Le déjeuner est suivi d'un atelier ayant pour but de réfléchir avec les seniors à des actions visant à améliorer leur qualité de vie.

A l'issue de cette première phase mobilisatrice, un module est choisi par les seniors parmi les thématiques suivantes : usage des médicaments, aménagement du domicile, nutrition, troubles sensoriels et lien social.

Ce module comprend un temps de sensibilisation des seniors bénévoles sur la thématique, un temps d'appropriation des connaissances acquises et la création d'un support (animation/communication, etc...) mobilisable lors du troisième temps destiné à tous les seniors du territoire.



### FORMAT

Spectacle-débat  
Ateliers



### PUBLIC

Seniors



### PARTENAIRES

CLIC des territoires concernés  
Conseil départemental du Nord  
Seniors des territoires  
Unis Cité



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF  
Cie La Belle Histoire  
Experts locaux



# SANTÉ DES JEUNES



Plus de  
**500**  
jeunes sensibilisés  
chaque année

Avec 32% de sa population qui a moins de 25 ans, la santé des jeunes constitue l'une des priorités en Hauts-de-France.

La prévention et la promotion de la santé doivent permettre d'encourager tout ce qui concourt à maintenir les personnes en bonne santé. Pour ce faire, les actions mises en place doivent agir sur les déterminants et comportements de santé.

Pour exemple, la région est marquée par une fécondité importante pour les femmes mineures (second taux de fécondité le plus important des régions de l'hexagone). Or, les études montrent qu'avoir un enfant en étant mineure, réduit les chances de poursuivre des études et d'avoir un emploi, et augmente le risque de se trouver chef de famille monoparentale et de vivre dans une situation de précarité.

Il apparaît donc primordial de mener des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de ces jeunes en situation de vulnérabilité.

À côté de la thématique évidente de la contraception, sont également abordées celles des Infections Sexuellement Transmissibles (IST), des consommations de produits psychoactifs, de l'équilibre alimentaire, de l'hygiène, du bien-être...



# SANTÉ ET SANS TABOU

L'un des atouts des Hauts-de-France repose sur la jeunesse de sa population. Or, celle-ci se caractérise par une fragilité sociale, déterminant majeur des inégalités de santé.

La prévention et la promotion de la santé doivent permettre d'encourager tout ce qui concourt à maintenir les personnes en bonne santé. Pour ce faire, les actions mises en place doivent agir sur les déterminants et comportements de santé.

Il apparaît donc primordial de mener des actions auprès des jeunes, en ciblant ceux en situation de fragilité.

La plupart des indicateurs sanitaires sont plus mauvais en Hauts-de-France qu'en France hexagonale. Les thématiques abordées lors des ateliers sont choisies en fonction du besoin identifié par le personnel des structures d'accueil et les demandes des résidents (contraception, IST, produits psychoactifs, alimentation, hygiène, santé environnementale, etc.).

## OBJECTIFS

- Améliorer les connaissances des jeunes en matière de santé ;
- Encourager les habitudes favorables à la santé chez les jeunes.

## DÉROULEMENT

Cycle d'ateliers ludiques et interactifs d'1h à 1h30 chacun sous forme de table ronde.

Chaque atelier aborde une thématique différente.

La fréquence et l'horaire des ateliers s'adaptent aux contraintes de la structure et des résidents.



### FORMAT

Ateliers 5 à 15 personnes



### PUBLIC

Adolescents et jeunes adultes des centres maternels

CADA\*<sup>1</sup>

CHRS\*<sup>2</sup>

Foyers de l'enfance de la région



### PARTENAIRES

Accueil et Promotion  
Association Agena  
Conseil Départemental de l'Aisne  
EDEF\*<sup>3</sup>



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF

\*1 Centres d'Accueil de Demandeurs d'Asile

\*2 Centres d'Hébergement et de Réinsertion Sociale

\*3 Etablissement Départemental de l'Enfance et de la Famille



# UNIVERSANTÉ

La période universitaire est reconnue comme une période critique pour les habitudes de vie, changement des habitudes alimentaires, augmentation de la sédentarité et de la consommation d'alcool, réduction du nombre d'heures de sommeil.

C'est également une période de vie où l'étudiant est exposé à de nouvelles responsabilités et à la pression académique et financière. Ces éléments combinés génèrent stress et anxiété pouvant aller jusqu'à la dépression et le repli sur soi.

## OBJECTIFS

- Détecter précocement les étudiants à risques (problème de santé avéré, comportement à risques, difficultés financières) afin de leur proposer une prise en charge s'appuyant sur les services universitaires (SUMPPS<sup>1</sup>, Assistante sociale, SUAPS<sup>2</sup>. etc.) ;
- Inciter les étudiants et l'entourage proche à mettre en place des actions de remédiation et de promotion des habitudes de vie saines.

## DÉROULEMENT

Tout au long de l'année les étudiants ont la possibilité de porter un regard sur leurs habitudes de vie au travers d'un questionnaire administré.

Il est possible de réaliser celui-ci en début d'année lors des journées Universanté et en dehors de ce temps fort à partir du site <http://www.universante-urepsss.fr> en supervision du service de médecine préventive et de promotion santé.

Un fonds d'aide destiné aux étudiants et un colloque portant sur la santé des étudiants constituent les leviers d'incitation à la mise en place d'actions de remédiation et de promotion des habitudes de vie saines.



### FORMAT

Action de dépistage



### PUBLIC

Chercheurs  
Etudiants  
Personnels de l'Université



### PARTENAIRES

Université Littoral Côte d'Opale  
Unité de Recherche Pluridisciplinaire  
Sport Santé Société (UREPSSS)



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF  
Enseignants chercheurs du laboratoire  
Médecin/infirmière du SUMPPS

\*1 Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé

\*2 Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives



# SANTÉ ENVIRONNEMENT



Plus de  
**60**  
interventions  
par an



L'environnement est en enjeu mondial majeur des dernières décennies et des années à venir. Il l'est également en Hauts-de-France, l'une des régions les plus agricoles et industrielles du pays.

C'est dans ce contexte que la Mutualité Française Hauts-de-France a fait le choix de développer un axe santé environnement, en abordant cette thématique de manière globale et en s'intéressant prioritairement aux publics fragiles que sont les femmes enceintes et les enfants.

En cela, la Mutualité Française Hauts-de-France répond aux orientations du Plan Régional Santé Environnement tourné vers la lutte contre les inégalités sociales et environnementales de santé.



# FEES

## FEMMES ENCEINTES, ENVIRONNEMENT ET SANTÉ

En 2014, 78 500 naissances ont eu lieu en Hauts-de-France. La région reste, avec l'Île-de-France, celle dont la natalité est la plus forte en France (source INSEE).

De nombreuses études soulignent aujourd'hui la plus grande vulnérabilité des femmes enceintes et de leur fœtus aux polluants environnementaux : notre santé se détermine en grande partie durant la grossesse et les 1 000 premiers jours de vie.

Les polluants environnementaux peuvent agir directement sur le développement du fœtus et parfois impacter les générations futures. Plus concrètement, la future maman est exposée à des centaines de substances chimiques lors de sa grossesse. Ces polluants, peuvent être véhiculés par l'air intérieur, l'alimentation ou encore les cosmétiques...

Face à ce contexte, et en cohérence avec les Plans Santé Environnement nationaux et régionaux, la Mutualité Française et l'Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique se sont mobilisées depuis 2012 autour d'un projet innovant : le projet « FEES- Femmes Enceintes, Environnement et Santé ».

### OBJECTIFS

- Diminuer l'exposition des femmes enceintes et de leur bébé aux polluants environnementaux, notamment en :
  - Améliorant les connaissances des professionnels de la périnatalité sur le lien existant entre l'environnement et la santé de la femme enceinte, afin qu'ils deviennent relais des conseils de prévention ;
  - Sensibilisant les futurs et jeunes parents sur les polluants de l'environnement quotidien, afin qu'ils identifient les activités à risque pour les éviter ou les limiter.

### DÉROULEMENT

Formation sur 3 à 4 demi-journées (qualité de l'air, alimentation, cosmétiques et outils pédagogiques).

Atelier de 2h minimum en maternité ou structures petite enfance.



#### FORMAT

Formation, conférence  
Accompagnement  
Atelier, stand



#### PUBLIC

Professionnels de santé  
Futurs et jeunes parents



#### PARTENAIRES

APPA\*, ARS Hauts-de-France  
Réseaux de périnatalité  
Ordre départemental et Conseil interrégional des Sages-Femmes  
Ecoles de sages-femmes  
Conseils départementaux du Pas-de-Calais et du Nord  
Faculté de médecine et de pharmacie, URPS Pharmaciens



#### INTERVENANT

Mutualité Française HDF  
APPA

\* Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique



FORUM  
**BULLES  
D'AIR**

# BULLES D'AIR

Nous passons en moyenne 80% de notre temps à l'intérieur de bâtiments : or, c'est dans ces lieux confinés que se concentrent la plupart des polluants de l'air intérieur.

Les enfants sont particulièrement sensibles à cette pollution, présente à leur domicile mais aussi dans les lieux qu'ils fréquentent comme l'école ou les accueils de loisirs.

La réglementation sur la qualité de l'air intérieur impose, à partir de janvier 2018, aux établissements recevant des enfants la mise en place de plans d'actions en matière de qualité de l'air intérieur.

## OBJECTIFS

- Sensibiliser et outiller les animateurs des temps d'activités périscolaires aux liens existants entre l'air intérieur et la santé ;
- Sensibiliser et outiller les enseignants aux liens existants entre l'air intérieur et la santé ;
- Sensibiliser les enfants et leurs parents à la qualité de l'air intérieur et aux gestes de prévention.

## DÉROULEMENT

Le projet se déroule sur une année scolaire : tout d'abord, un travail préparatoire avec une école ambassadrice en temps périscolaire.

Les animateurs sont formés, puis ceux se portant volontaires pour participer au projet sont accompagnés pour réaliser une production avec les enfants de CM1-CM2.

La seconde partie consiste en l'organisation d'un forum à destination des autres écoles du secteur, pouvant accueillir jusqu'à 17 classes, du CE1 au CM2.



### FORMAT

Formation  
Atelier  
Forum



### PUBLIC

Animateurs TAP  
Enfants  
Enseignants



### PARTENAIRES

APPA  
ARS Hauts-de-France  
Le Comité Régional d'Éducation et de  
Promotion de la Santé du Nord- Pas-  
de-Calais  
Communauté Urbaine d'Arras  
Éducation nationale  
Villes de l'Artois  
Syndicat Mixte Artois Valorisation



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF  
APPA



MA SANTÉ  
MOINS POLLUÉE

# MA SANTÉ MOINS POLLUÉE, MA MUTUELLE S'ENGAGE

Notre environnement quotidien a de plus en plus d'impacts sur notre santé : la recherche scientifique établit de nombreux liens avec l'apparition de maladies métaboliques et de longues durées tels que les cancers, les allergies, l'obésité ou encore le diabète.

L'environnement apparaît alors comme un enjeu de santé publique comme un autre, au même titre que l'alimentation ou la pratique d'une activité physique régulière.

Face à ce constat, certaines mutuelles ont souhaité s'engager sur cette thématique en construisant le projet « Ma santé moins polluée - Ma mutuelle s'engage ».

## OBJECTIFS

- Informer et mobiliser les adhérents sur les liens entre environnement et santé ;
- Sensibiliser les adhérents sur les activités « à risques » et les produits de consommation courante à limiter voir éviter, en échangeant avec eux sur des solutions pratiques.

## DÉROULEMENT

Les mutuelles participantes peuvent accueillir en agence 3 ateliers thématiques (Produits d'entretiens, Alimentation et Produits cosmétiques) animés par la Mutualité Française Hauts-de-France.

Pour en faire la promotion, des outils de communication sont proposés (page facebook, affiches, flyers, etc.) ainsi que la sensibilisation des équipes en agence afin que ces dernières puissent mobiliser les adhérents autour du projet et des ateliers.



### FORMAT

Atelier 5 à 15 personnes  
Temps de sensibilisation  
5 à 15 personnes



### PUBLIC

Adultes, adhérents mutualistes



### PARTENAIRES

Mutuelles partenaires



### INTERVENANT

Mutualité Française HDF



# SANTÉ DES ACTIFS



Plus de  
**380**  
actifs sensibilisés  
chaque année

Le lieu de travail, où le temps passé représente une fraction importante de la vie quotidienne des salariés, est un lieu privilégié où développer des actions de prévention.

L'accroissement du travail sédentaire, le stress, la pression, le manque de temps pour déjeuner... tendent aujourd'hui à priver une majorité d'individus d'un environnement de travail bénéfique à leur santé et leur bien-être.

Des actions concernant la nutrition au sein de l'entreprise permettent de contribuer non seulement à la prévention des maladies cardiovasculaires, diabète, obésité... mais aussi au bien-être au travail et à la réduction de l'absentéisme dû aux différentes pathologies.

Le rôle de l'entreprise est essentiel pour inciter, favoriser, développer l'activité physique et sportive. Le retour sur investissement est considérable à court, moyen et long terme ;

- l'absentéisme diminue (-2%) et la productivité augmente (+9%) chez les salariés qui éliminent un seul des facteurs de risque pour la santé.



# MANGEZ, BOUGEZ, C'EST FACILE (EN ENTREPRISE)

L'activité physique, définie par l'OMS, comme tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique est reconnue par de nombreuses études scientifiques comme un facteur d'amélioration de la santé.

L'activité physique peut être réalisée dans trois contextes : au travail, pendant les loisirs ou lors des déplacements.

Ainsi, au vu du temps passé au travail et de la difficulté que les individus ont pour pratiquer, il est tout à fait indiqué de promouvoir l'activité physique dans un contexte professionnel.

C'est pourquoi, la Mutualité Française Hauts-de-France propose des actions de promotion et de valorisation de l'activité physique et sportive dans les entreprises.

## OBJECTIFS

- Echanger sur les motivations à bouger et à manger équilibré.

## DÉROULEMENT

Il est proposé aux participants les activités suivantes :

- Évaluer la condition physique et le niveau d'activité physique des salariés sous la forme de tests simples ;
- Échanger sur les motivations à bouger davantage et à manger équilibré avec une diététicienne et/ou un chargé(e) de prévention ;
- Orienter vers les clubs proposant une activité physique adaptée et éventuellement vers des professionnels de santé du territoire.



### FORMAT

Stands d'information



### PUBLIC

Adultes  
Actifs



### PARTENAIRES

Entreprises partenaires



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF  
Diététicienne  
Professeur en activité physique adaptée



# SANTÉ DES ACTIFS

## MODULES 1, 2, 3

Certaines modalités de travail peuvent augmenter le risque de maladie coronarienne de presque 40%.

En France, les Accidents Vasculaires Cérébraux (AVC) touchent chaque année près de 150 000 personnes dont 10 000 à 15 000 actifs de moins de 45 ans.

Les études récentes démontrent que 42 % des Français se situent en dessous des recommandations en matière d'activité physique.

Des actions concernant l'alimentation, l'AVC et l'activité physique au sein de l'entreprise permettent de contribuer non seulement à la prévention des maladies cardiovasculaires, diabète, obésité... mais aussi au bien-être, au travail et à la réduction de l'absentéisme dû aux différentes pathologies.

### OBJECTIFS

**(1) Module alimentation :** déconstruire les idées reçues concernant la nutrition et identifier les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires et l'importance de l'alimentation équilibrée ;

**(2) Module AVC :** faire connaître l'AVC, faire prendre conscience des facteurs de risques et reconnaître les signaux d'alerte et savoir réagir ;

**(3) Module activité physique :** évaluer la condition physique et le niveau d'activité physique et échanger sur les motivations à bouger davantage et manger équilibré.

### DÉROULEMENT

**(1) :** table ronde d'1h sur les idées reçues liées à l'alimentation. En parallèle est réalisé un dépistage des facteurs de risques cardiovasculaires avec une diététicienne et une infirmière selon les cas.

**(2) :** table ronde d'1h30 par groupe (15 pers) sur l'AVC, les facteurs de risques...

**(3) :** évaluation de la condition physique et bilan du niveau d'activité physique en individuel ou collectif (7 à 12 pers)

Optionnel : bilan diététique



### FORMAT

Module 1, 2 : table ronde ou stand  
Module 3 : groupe ou individuel



### PUBLIC

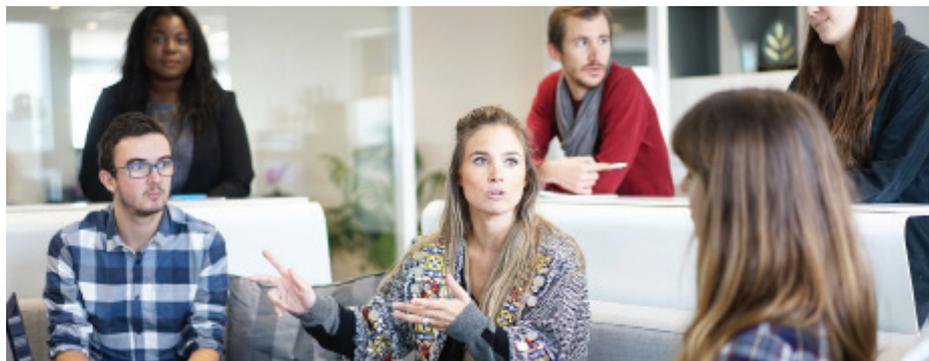
Salariés



### INTERVENANTS

Mutualité Française HDF  
France AVC Picardie  
Siel bleu





# MÉTRO, BOULOT, AIDANTS : UN ÉQUILIBRE POSSIBLE

Actuellement en France, 8,3 millions de personnes de 16 ans et plus sont aidants. Le terme « aidant » comprend toute personne qui vient en aide régulièrement/quotidiennement à un proche atteint d'une maladie qui l'empêche d'accomplir certains actes de la vie de tous les jours.

Agés de 52 ans en moyenne, les aidants sont pour la plupart actifs (48%). Ils doivent donc s'organiser pour allier leur activité professionnelle avec l'aide qu'ils apportent à leur proche.

Cette situation provoque bien souvent un phénomène d'épuisement physique et psychologique ainsi qu'un isolement social.

## OBJECTIFS

- Sensibiliser l'entreprise et les salariés-aidants à l'impact de la relation d'aide sur la santé des proches aidants ;
- Favoriser la conciliation entre le rôle d'aidant et sa propre santé ;
- Permettre aux aidants de mieux concilier leur vie professionnelle avec leur rôle d'aidant.

## DÉROULEMENT

Afin de répondre à cette problématique, la Mutualité Française Hauts-de-France a souhaité mettre en place un programme à destination d'une première entreprise partenaire en 2018.

L'action se déroule en plusieurs phases : des rencontres préalables afin de définir un cahier des charges commun, la mise en place d'un comité de suivi des projets, un premier temps de conférence sur la thématique des aidants destiné à tous, suivi de la mise en place de trois ateliers à destination des aidants salariés de l'entreprise.



### FORMAT

Conférence  
Ateliers



### PUBLIC

Salariés



### INTERVENANT

Mutualité Française HDF



# MIEUX ME CONNECTER DANS MON ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

En quelques années, les conditions de travail ont évolué avec l'émergence puis l'hégémonie des Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (développement du télé-travail, du travail à domicile, etc.). Le nombre de smartphones a été multiplié par 6 depuis 2008 et par 4 pour les tablettes entre 2011 et 2013 (*rapport Mettling 2015*).

Si les NTIC sont globalement porteuses d'une amélioration sensible de l'efficacité du travail, elles suscitent de fortes inquiétudes sur les risques d'atteinte à la santé et à la vie privée des salariés et surtout des cadres.

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017 et la mise en place de la loi dite « Travail », inclure le droit à la déconnexion des salariés et réfléchir à une meilleure connexion des salariés est devenu une exigence légale.

## OBJECTIFS

- Améliorer la qualité de vie au travail à travers une meilleure utilisation des Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (NTIC).

## DÉROULEMENT

Après une première rencontre, nous proposons de réaliser un diagnostic de l'utilisation des NTIC au sein de l'entreprise afin d'évaluer les problématiques associées.

Un programme d'actions sera ensuite défini par l'entreprise où la Mutualité Française Hauts-de-France pourra proposer la mise en place d'ateliers destinés à échanger sur les bonnes pratiques à adopter afin de mieux encadrer l'usage des NTIC dans l'entreprise et d'en éviter les impacts négatifs sur la santé des salariés.



### FORMAT

Diagnostic  
Accompagnement  
Ateliers



### PUBLIC

Entreprise(s) et leurs salariés



### PARTENAIRE

Mutuelles associées au projet



### INTERVENANT

Mutualité Française HDF

# CONTACTS

**Nicolas PAPEGAY,**  
Coordinateur régional  
Prévention Santé

03 20 62 79 59

06 82 54 11 73

[nicolas.papegay@mutualite-hdf.fr](mailto:nicolas.papegay@mutualite-hdf.fr)



**Aurélie KLEIN,**  
Coordinatrice régionale adjointe  
Prévention Santé

03 23 66 85 77

07 86 90 47 09

[aurelie.klein@mutualite-hdf.fr](mailto:aurelie.klein@mutualite-hdf.fr)



Le service Prévention et Promotion de la Santé de la Mutualité Française Hauts-de-France (site de Saint-Quentin) est certifié ISO 9001 :2015. Ce certificat garantit la qualité de l'organisation ainsi qu'une amélioration continue des services rendus aux Mutuelles et au grand public.

## Mutualité Française Hauts-de-France

Siège social et administratif  
20 bd Papin - CS 30035 - 59044 Lille Cedex  
03.20.62.79.47

Site de Saint-Quentin  
8 rue Arnaud Bisson - 02100 Saint-Quentin  
03.23.66.85.01

[contact@mutualite-hdf.fr](mailto:contact@mutualite-hdf.fr)



**HAUTS-DE-FRANCE**

Retrouvez toutes nos actualités



[www.mutualite-hdf.fr](http://www.mutualite-hdf.fr)