

Prévention et promotion de la santé

PROGRAMMATION 2019

AU NIVEAU RÉGIONAL,

410

RENCONTRES SANTÉ
PAR AN

PLUS DE

100

PARTENAIRES DE LA SANTÉ
ET DU SOCIAL

PLUS DE

15 500

PERSONNES SENSIBILISÉES
PAR AN



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.



Cancers

Dépist' pour ma santé

Gaston le côlon

Nadège, la géante pour la santé

On sein'téresse

Coup d'oeil !

Power

Femmes en santé



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

Croq'âge

Groupes de paroles pour les aidants

Journées d'information aide aux aidants

La santé des aidants, parlons-en !

Séniors en mouvement

AMARA



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)

L'AVC : mieux le connaître (...)

Activité physique en entreprise

Métro boulot aidants, un équilibre possible

Dormez bien, sentez-vous bien !

Santé et NTIC*2 en entreprise

*1 Accompagner les Professionnels à Promouvoir l'Activité Physique

*2 Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication

CANCERS.....p 4

Dépist' pour ma santé.....	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
Femmes en santé.....	p 11

NUTRITION.....p 12

1,2,3 Manger, Bouger, Grandir.....	p 13
APPAP.....	p 14
Bouge...une priorité pour ta santé.....	p 15
Des mots en santé.....	p 16
Mangez, bougez c'est facile.....	p 17
Mille & 1 Défis.....	p 18

TROUBLES SENSORIELS ET BUCCO-DENTAIRES.....p 19

Caries Bouh !.....	p 20
Dépistages des troubles sensoriels chez l'enfant (APRIS).....	p 21
Journées de repérage.....	p 22
Troubles sensoriels et relations à l'autre.....	p 23
La vie à pleines dents longtemps.....	p 24

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE.....p 25

Croq'âge.....	p 26
Groupes de paroles pour les aidants.....	p 27
Journées d'information aide aux aidants.....	p 28
La santé des aidants, parlons-en !.....	p 29
Séniors en mouvement.....	p 30
Accompagnement méthodologique d'autonomisation des résidences autonomie...p 31	

SANTÉ DES JEUNES.....p 32

Santé et sans tabou.....	p 33
Universanté.....	p 34

SANTÉ ENVIRONNEMENT.....p 35

Femmes Enceintes Environnement et Santé.....	p 36
Bulles d'air.....	p 37
Ma santé moins polluée.....	p 38
Enfin chez toît.....	p 39

SANTÉ DES ACTIFS.....p 40

Mangez, bougez c'est facile	p 41
L'AVC : mieux le connaître pour le combattre.....	p 42
L'activité physique : connaître sa capacité physique.....	p 43
Métro boulot aidants, un équilibre possible.....	p 44
Santé et NTIC en entreprise.....	p 45
Dormez bien, sentez-vous bien !.....	p 46



CANCERS

Plus de
3000
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. Cette année, le dépistage organisé du cancer du col de l'utérus se généralise dans toute la France.

**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 à 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.



DÉPIST'POUR MA SANTÉ !

En France les dépistages organisés des cancers colorectal et du sein existent depuis plusieurs années pour les personnes de 50 à 74 ans. Ils sont à réaliser tous les 2 ans et permettent d'éviter les cancers dans 9 cas sur 10.

Pourtant la participation à ces dépistages en Hauts-de-France reste en dessous des objectifs nationaux. C'est pourquoi nous sollicitons les structures accueillant un public précaire et éloigné du système de soin et donc des dépistages organisés.

OBJECTIFS

- Sensibiliser les personnes de 50 à 74 ans aux dépistages des cancers du sein et colorectal ;
- Permettre aux travailleurs sociaux d'accompagner leurs usagers dans le cadre des dépistages des cancers ;
- Améliorer les connaissances des usagers concernant la prévention des cancers du sein et colorectal et faciliter leur expression concernant cette thématique ;
- Impliquer les participants dans un système « d'ambassadeur santé ».

DÉROULEMENT

Cette action se décompose en trois parties.

D'une part, les professionnels des structures accueillantes (Centres sociaux, Esat, CCAS) sont formés aux principaux messages sur les dépistages organisés, dans le but d'accompagner les usagers.

D'autre part, une série de trois ateliers aborde d'abord les représentations de la santé, continue sur la nutrition et les addictions, pour déboucher sur les dépistages des cancers.

Des ateliers « art et santé » seront également proposés en lien avec la structure accueillante.

De plus, un rassemblement d'une demi-journée sera l'occasion pour les participants d'être ambassadeurs grâce à leur participation à un forum santé suivi d'une pièce de théâtre.



FORMAT

Formation des professionnels
Série d'ateliers
Pièce de théâtre et forum santé



PUBLIC

Adultes de 50 à 74 ans



PARTENAIRES

ARS*¹ Hauts-de-France
Ligue contre le cancer
CRCDC*² Hauts-de-France



INTERVENANTS

Mutualité Française HDF
CRCDC HDF

*1 Agence Régionale de Santé

*2 Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers



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

ARS Hauts-de-France
Ligue contre le cancer
CRCDC Hauts-de-France



INTERVENANTS

Mutualité Française HDF
et partenaires selon les lieux
CRCDC Hauts-de-France



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

- Sensibiliser le public sur l'importance de faire les tests de dépistage des cancers.

DÉROULEMENT

Depuis maintenant 4 ans, Nadège est sollicitée sur de nombreuses actions de santé (notamment durant les périodes d'Octobre Rose et Mars Bleu) organisées par nos partenaires.

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 dépistages organisés.



FORMAT

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



PUBLIC

Adultes



PARTENAIRES

CRCDC
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

Ateliers 1h30
Roue de la santé



PUBLIC

Adultes



PARTENAIRES

ARS Hauts-de-France
Ligue contre le cancer
CRCDC Hauts-de-France



INTERVENANT

Mutualité Française HDF
CRCDC Hauts-de-France



COUP D'OEIL

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 est développé sur la thématique du soleil, avec en parallèle pour les parents une sensibilisation sur les cancers de la peau.



FORMAT

Sensibilisation des animateurs TAP
Ateliers d'expériences scientifiques
Jeux ludiques



PUBLIC

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



PARTENAIRES

Villes



INTERVENANTS

Mutualité Française HDF
Animateurs TAP



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

- Contribuer à diminuer l'incidence des cancers (sein & colorectal) chez un public éloigné du système de santé.

DÉROULEMENT

Dans l'objectif de sensibiliser les populations les plus éloignées du système de santé, la Mutualité Française Hauts-de-France et la Ligue contre le cancer souhaitent s'investir davantage dans la formation des professionnels.

Des étudiants en BTS Économie Sociale et Familiale interviendront dans différents groupes d'information (centres sociaux, Restos du Coeur, épicerie solidaire, etc.) pour recueillir les freins et motivations au dépistage, les actions à organiser, etc. Précisons que les étudiants auront été sensibilisés en amont et « mis en situation ».



FORMAT

Formation



PUBLIC

Éducation
Adultes en situation de précarité



PARTENAIRES

Ligue contre le cancer
Villes de Wattrelos et Wervick Sud



INTERVENANTS

Mutualité Française HDF
CRCDC
Ligue contre le cancer



FEMMES EN SANTÉ

En 2019, un 3^{ème} cancer intégrera la liste des dépistages organisés : il s'agit du cancer du col de l'utérus.

Chaque année en France, le cancer du col de l'utérus touche 3 000 femmes et cause 1 100 décès. Or, ce cancer peut être dépisté très tôt grâce à la réalisation d'un test de dépistage tous les trois ans entre 25 et 65 ans. Ce test permet aussi de détecter des lésions précancéreuses et de les traiter avant qu'elles ne se transforment en cancer.

OBJECTIFS

- Contribuer à la réduction de l'incidence du cancer du col de l'utérus chez les femmes de 25 à 65 ans ;
- Sensibiliser le public sur l'importance de faire le dépistage du cancer du col de l'utérus ;
- Informer sur les méthodes de dépistage et sur les gestes de prévention.

DÉROULEMENT

L'intervention se réalise en milieu fermé, avec uniquement des femmes, pour plus d'intimité autour de ce sujet délicat.

Un quizz est alors mis en place autour de quatre thématiques : la sexualité, les infections sexuellement transmissibles, le dépistage organisé du cancer du col de l'utérus et le cancer du col de l'utérus.

Par équipe les participantes doivent alors compléter leur « papillon » à la manière du « trivial pursuit ».



FORMAT

Atelier de 1h30
Groupe de 15 personnes



PUBLIC

Femmes de 25 à 65 ans



PARTENAIRES

ARS Hauts-de-France
Ligue contre le cancer
CRCDC Hauts-de-France



INTERVENANTS

Mutualité Française HDF



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 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^{ème} 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*¹ 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 malles (cycle 1, cycle 2 et cycle 3) contenant des outils pédagogiques (livres, fiches activités, jeux, etc.). Ces malles 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 malles pédagogiques et la création de projet(s) en lien avec ces malles ;
- 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
Accompagnement



PUBLIC

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



PARTENAIRES

Académie d'Amiens
Académie de Lille
ADOSEN*²
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 adopter un comportement favorable à sa santé ? ».

En plus d'être formés aux techniques de l'entretien motivationnel, les stagiaires repartent avec des outils d'accompagnement. Ils peuvent notamment construire un défi sur le site www.fran-chis-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 24,4% des élèves de sixième et 31,2% des élèves de seconde pratiquent régulièrement au moins 3 heures hebdomadaires (hors EPS) d'activité physique. De plus, 21,4% des élèves de sixième et 14% 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 humaines et financières et proposent 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
humaines 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
DRAAF Hauts-de-France



INTERVENANTS

Mutualité Française HDF
Diététicien(ne)s
Consultant marketing, Podologue
Comités Départementaux Olympiques
et Sportifs (CDOS)
Ligues et comités sportifs



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^{er} semestre : des ateliers participatifs parents/enfants sur les thématiques :

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

Au 2nd 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 principaux facteurs de risque des maladies cardiovasculaires sont une mauvaise alimentation, un manque d'activité physique, le tabagisme et l'usage nocif d'alcool.

Ces facteurs de risques comportementaux sont responsables d'environ 80% des maladies coronariennes et cérébrovasculaires (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
Maison de santé pluridisciplinaires



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 21 ans en situation de handicap.

DÉROULEMENT

Le programme se déroule sur 2 années scolaires et propose 3 cycles d'interventions. Chacun des cycles répond à au moins un déterminant de santé efficace concernant la problématique :

Cycle d'introduction : mise en place de 2 à 3 activités pour aborder en douceur les thématiques de l'activité physique et de l'alimentation ;

Cycle d'approfondissement : mise en place de 7 séances d'activités physiques adaptées (en fonction du handicap des enfants), 2 sorties sportives, 7 séances sur l'alimentation, 2 sorties en lien avec l'alimentation et 4 à 6 séances « Bien-être » (sophrologie, art-thérapie, médiation animale) ;

Cycle d'autonomisation : accompagnement méthodologique de l'établissement dans la mise en place d'un nouveau projet pérenne.



FORMAT

Ateliers collectifs



PUBLIC

Jeunes de 6 à 21 ans
en situation de handicap



PARTENAIRES

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



INTERVENANTS

Mutualité Française Hauts-de-France-
Mouvement Handisport
Mouvement Olympique et Sportif
Mouvement Sport Adapté
Diététicien(ne)



TROUBLES SENSORIELS ET BUCCO-DENTAIRES



3700
personnes sensibilisées
en 2018

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 vie.

Selon l'UFSBD^{*1}, 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^{*2}.



FORMAT

Ateliers



PUBLIC

Elèves de maternelle (3-6 ans)



PARTENAIRES

Académie d'Amiens
Académie de Lille
ADOSEN Prévention
Unions Territoriales mutualistes



INTERVENANTS

Mutualité Française HDF
Assistante 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

Aisne : dépistages visuels et auditifs à raison de 30 minutes de sensibilisation et 10 minutes de dépistage avec un professionnel.
Lille : dépistages sur les 5 Pôles Ressources Santé puis prise de rendez-vous auprès des professionnels de santé en cas de besoin.

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
 MDGOSS



INTERVENANTS

Mutualité Française HDF
 Infirmières
 Opticiens, dentistes
 et audioprothésistes mutualistes



TROUBLES SENSORIELS ET 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 seniors, 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 seniors 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 seniors 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

Seniors



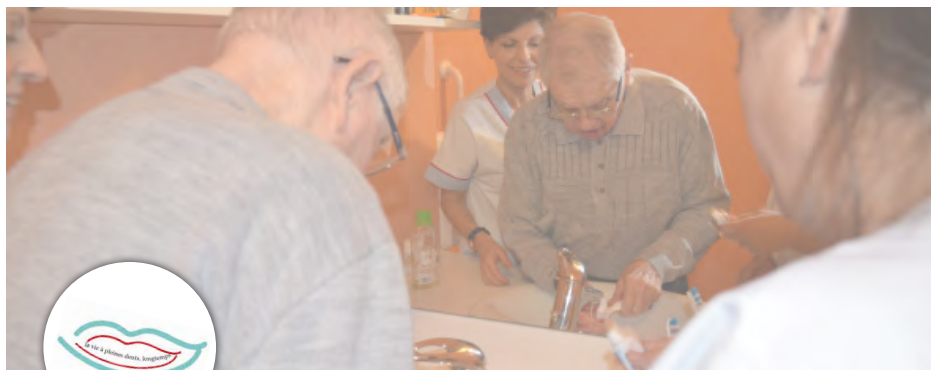
PARTENAIRES

CLIC du territoire
Maisons de quartiers
ou centres sociaux



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*¹ et SSIAD*² 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 certains établissements afin de soutenir les professionnels dans leurs démarches en leur proposant de nouvelles animations pour leur établissement.



FORMAT

A définir



PUBLIC

Professionnels travaillant en EHPAD
ou SSIAD mutualistes
Résidents



PARTENAIRES

Espace dentaire mutualiste



INTERVENANT

Mutualité Française HDF

*1 Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées
Dépendantes

*2 Services de Soins Infirmiers à Domicile



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



1100
personnes sensibilisées

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 seniors, 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 seniors sur les facteurs de protection pour vieillir en bonne santé ;
- la prévention de la dénutrition pour maintenir une bonne qualité de vie.



CROQ'ÂGE

Sous diagnostiquée, la dénutrition n'en reste pas moins un véritable enjeu de santé publique et notamment chez les personnes âgées. Elle concerne effectivement 30 à 70% des personnes hébergées en résidence.

OBJECTIFS

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

DÉROULEMENT

Ce programme aborde 3 thématiques (3 déterminants de la dénutrition) :

L'alimentation : mise en place d'un atelier pour rappeler les besoins nutritionnels spécifiques de la personne âgée et introduire la dénutrition, suivi de deux ateliers de cuisine (recettes simples, rapides et enrichies).

L'hygiène bucco-dentaire : mise en place de deux ateliers pour comprendre le rôle et l'importance d'une bonne hygiène bucco-dentaire et apprendre à prendre soin de sa bouche et de ses dents, suivis d'un dépistage dentaire.

Les médicaments : mise en place de trois ateliers pour apprendre à utiliser les médicaments à bon escient.



FORMAT

Ateliers collectifs



PUBLIC

Personnes âgées
de la résidence autonomie



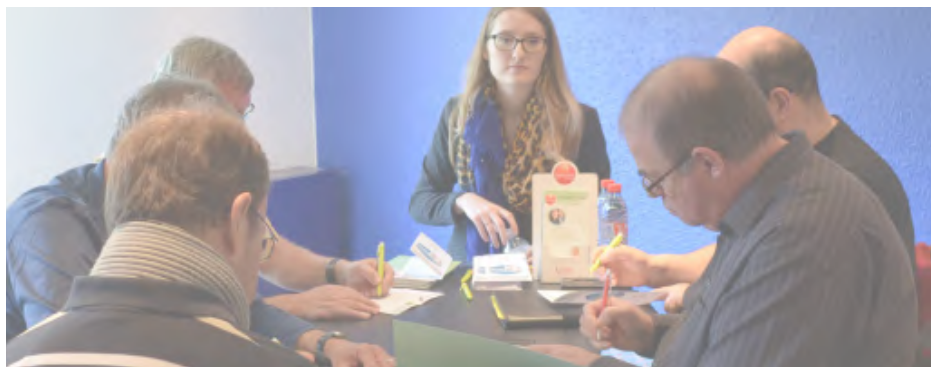
PARTENAIRES

Résidences autonomie



INTERVENANTS

Mutualité Française HDF
Diététicien
Pharmacien
Unions Territoriales de la Mutualité
Française / SSAM
Dentiste



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 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 des Aidants 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 ou partenaire d'une démarche territoriale.

OBJECTIFS

- Sensibiliser le public et les professionnels 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 ;
- Développer les échanges de pratiques entre professionnels pour améliorer la prise en charge des personnes aidées.

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

Malgré des difficultés liées à l'avancée en âge, de nombreux seniors souhaitent rester à domicile. Or ce choix de vie peut entraîner un certain nombre de difficultés dont notamment l'isolement.

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 pluriannuel, 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

Séniors



PARTENAIRES

CLIC des territoires concernés
Conférences des Financiers
Conseils départementaux
CPAM, Centres Hospitaliers
Centres sociaux,
Séniors des territoires, Unis Cité



INTERVENANTS

Mutualité Française HDF
Cie La Belle Histoire
Experts locaux



ACCOMPAGNEMENT MÉTHODOLOGIQUE D'AUTONOMISATION DES RÉSIDENCES AUTONOMIE

De par leur statut, les résidences autonomie doivent mettre en place des actions de prévention de la perte d'autonomie, qu'elles soient collectives ou individuelles. En 2019, la Mutualité Française Hauts-de-France accompagnera les 68 résidences autonomie qui ont signé un CPOM avec le Département du Pas-de-Calais. Le projet poursuit un double objectif, celui d'accompagner les résidences dans le montage, la mise en œuvre et l'évaluation de projets de prévention et celui de les autonomiser en matière de prévention santé.

OBJECTIFS

- Augmenter les connaissances des résidences autonomie sur la prévention et la promotion de la santé et le montage de projet ;
- « Outiller » les résidences autonomie pour le montage de projet ;
- Favoriser le pouvoir d'agir des résidences autonomie en matière de prévention ;
- Favoriser les échanges de pratiques et l'auto-évaluation ;
- Permettre la résolution de difficultés individuelles lors de l'accompagnement personnalisé des résidences autonomie.

DÉROULEMENT

Le projet comporte une phase d'accompagnement collectif et une phase d'accompagnement personnalisé. Lors des temps collectifs, sous format conférences et tables rondes, les gestionnaires des résidences sont formés à la méthodologie de projet. Les temps personnalisés sont l'occasion d'aborder les difficultés en groupe et de procéder à la résolution collective des problématiques.



FORMAT

Conférences
Tables rondes
Ateliers thématiques



PUBLIC

Gestionnaires des résidences
autonomie du Pas-de-Calais



PARTENAIRES

Département du Pas-de-Calais
Caisse d'Assurance Retraite et de
la Santé au Travail
Conférence des financeurs d'actions
de la perte d'autonomie de l'Oise



INTERVENANTS

Mutualité Française HDF
Expert en gériatrie
Experts des thématiques santé ciblées



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 région 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.

La Mutualité Française Hauts-de-France, à travers ses actions cherche à améliorer les connaissances et les compétences des jeunes. L'objectif est de les rendre acteurs de leur propre santé et relais auprès de leurs pairs.



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*¹

CHRS*²

Foyers de l'enfance



PARTENAIRES

Accueil et Promotion

Association Agena

Conseil Départemental de l'Aisne

EDEF*³



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^{*1}, Assistante sociale, SUAPS^{*2}, 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
URéPSSS^{*3}

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

*2 Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

*3 Unité de Recherche Sport, Santé, Société



SANTÉ ENVIRONNEMENT



Plus de
2200
personnes sensibilisées
par an



L'environnement est un enjeu mondial majeur des dernières décennies et des années à venir. Il l'est également en Hauts-de-France, l'une des régions la plus agricole et industrielle 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 et la protection des générations futures.



FEES

FEMMES ENCEINTES, ENVIRONNEMENT ET SANTÉ

De nombreuses études soulignent 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
URCPIE HDF, École de Puéricultrices



INTERVENANT

Mutualité Française HDF
APPA



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 depuis 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 16 classes, du CE¹ au CM².



FORMAT

Formation
Atelier
Forum



PUBLIC

Enfants
Enseignants
Animateurs périscolaires



PARTENAIRES

APPA
ARS Hauts-de-France
DRS*



INTERVENANTS

Mutualité Française HDF
APPA

* Dispositif Régional de Soutien



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. Les mini-conférences sont, elles aussi, proposées aux adhérents pour explorer de nouveaux sujets.



FORMAT

- Atelier 5 à 15 personnes
 - Mini-conférence
- dans la limite de 50 personnes



PUBLIC

Adultes, adhérents mutualistes



PARTENAIRES

Mutuelles



INTERVENANT

Mutualité Française HDF



ENFIN CHEZ TOÎT

L'arrivée dans son premier appartement est un moment décisif de sa vie d'adulte. Parce qu'il est important de se sentir bien chez soi, les mutuelles s'engagent auprès des jeunes de 18 à 30 ans pour les sensibiliser à l'importance d'un environnement intérieur sain.

En effet, nous passons environ 80% de notre temps à l'intérieur de bâtiment : or, c'est là que se concentre bon nombre de polluants de l'air intérieur, responsables de maladies chroniques et de problèmes respiratoires.

Certaines activités (peinture, bricolage, ménage) vont être particulièrement émissives de ce type de substances.

OBJECTIFS

- Informer et mobiliser les adhérents sur les liens entre environnement et santé, et notamment sur l'importance d'une bonne qualité de l'air intérieur ;
- Sensibiliser les adhérents aux activités « à risque » ;
- Promouvoir des solutions pratiques, peu coûteuses et saines.

DÉROULEMENT

Un dispositif de communication est mis en place dans les agences des mutuelles avec la remise d'un dépliant au public ainsi que l'organisation d'un concours sur la page facebook du projet.

Des soirées, organisées avec notre partenaire Génération Cobaye, sont proposées aux adhérents afin d'échanger sur les solutions pratiques à mettre en œuvre pour un environnement intérieur sain.



FORMAT

Soirée participative
Jeux concours



PUBLIC

Adultes de 18 à 30 ans



PARTENAIRES

Mutuelles
Génération Cobaye



INTERVENANT

Mutualité Française HDF
Génération Cobaye



SANTÉ DES ACTIFS



Plus de
200
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 et le manque de sommeil 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 !

De nos jours, au moins un repas est pris durant le temps de travail, au sein ou à l'extérieur de l'entreprise. Certaines modalités de travail (travail posté, temps réduit pour manger...) peuvent augmenter le risque de maladie coronarienne de presque 40 %.

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 dûs aux différentes pathologies.

OBJECTIFS

- Déconstruire les idées reçues concernant la nutrition ;
- Identifier les facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires et l'importance de l'alimentation.

DÉROULEMENT

Option 1 : **Table ronde** autour des idées reçues sur l'alimentation d'une durée d'une heure par groupe de 5 à 8 personnes maximum.

ou

Option 2 : **Stand** tenu par une diététicienne sur une demi-journée ou sur une journée. Lorsque les participants sont disponibles, ils peuvent venir échanger sur l'alimentation avec la diététicienne.

Un **dépistage infirmier** peut être réalisé en parallèle. Il s'agit notamment de dépister le diabète, l'hyper-tension, le cholestérol, le surpoids...



FORMAT

Stand d'information
Table ronde



PUBLIC

Actifs



PARTENAIRES

Entreprises partenaires



INTERVENANTS

Mutualité Française HDF
Diététicienne
Professeur en activité
physique adaptée
Infirmier



SANTÉ DES ACTIFS

L'AVC : MIEUX LE CONNAÎTRE POUR LE COMBATTRE

Dans le langage populaire, un AVC est appelé « attaque » ou « congestion cérébrale ».

Les Accidents Vasculaires Cérébraux (AVC) sont fréquents. Ils touchent chaque année près de 150 000 personnes en France, soit 1 toutes les 4 minutes.

Ils ne frappent pas que les personnes âgées, en France ce sont 10 000 à 15 000 personnes actives de moins de 45 ans qui sont touchées par l'AVC.

OBJECTIFS

- Faire connaître l'AVC au public ;
- Faire prendre conscience des facteurs de risques de l'AVC ;
- En reconnaître les signaux d'alerte et savoir réagir.

DÉROULEMENT

Plusieurs possibilités

Table ronde autour de l'AVC d'une heure par groupe de 10 à 12 personnes maximum.

ou

Stand tenu par un(e) chargé(e) de prévention. Lorsque les participants sont disponibles, ils peuvent venir échanger sur l'AVC et poser leurs questions.



FORMAT

Table ronde ou stand



PUBLIC

Actifs



INTERVENANTS

Mutualité Française HDF



SANTÉ DES ACTIFS

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : CONNAÎTRE SA CAPACITÉ PHYSIQUE

L'accroissement du travail sédentaire tend aujourd'hui à priver une majorité d'individus d'une stimulation physique nécessaire à leur santé et leur bien-être.

Pratiquer quotidiennement une activité physique d'au moins 10 minutes entraîne des bénéfices pour la santé. Or 42% des français ont une pratique inférieure à ces recommandations.

Il est donc temps d'agir et notamment sur le lieu de travail des Français où le temps passé représente une fraction importante de la vie quotidienne des salariés.

OBJECTIFS

- Évaluer la condition physique et le niveau d'activité physique ;
- Échanger sur les motivations à « bouger » davantage et à manger équilibré ;
- Orienter vers les clubs proposant une activité physique adaptée.

DÉROULEMENT

Individuel ou collectif (7 à 12 personnes maximum)

2 ateliers obligatoires

- Évaluation de la condition physique (15 minutes)
- Bilan de l'activité physique (15 minutes)

1 atelier optionnel

- Entretien diététique (15 minutes)



FORMAT

Table ronde ou stand



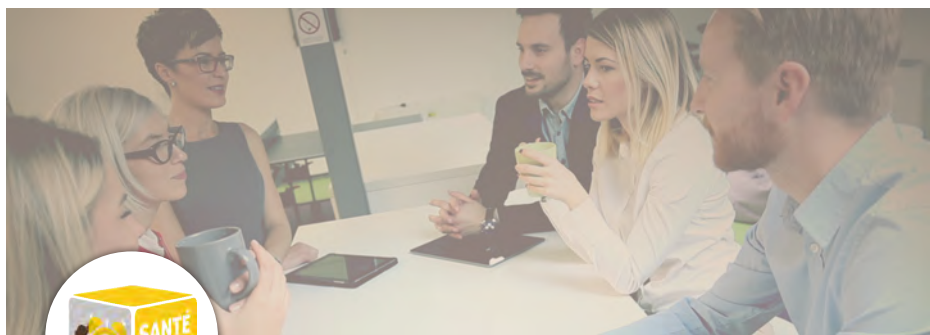
PUBLIC

Actifs



INTERVENANTS

Mutualité Française HDF
Éducateur sportif
Diététicienne



SANTÉ DES ACTIFS MÉTRO, BOULOT, 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.

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 des entreprises.

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
Plateforme d'aide aux aidants
du territoire



SANTÉ DES ACTIFS

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 la digitalisation des pratiques est globalement porteuse d'une amélioration sensible de l'efficacité du travail, elle suscite 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^{er} 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 est 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
Entreprises



INTERVENANT

Mutualité Française HDF



DORMEZ BIEN, SENTEZ-VOUS BIEN !

Les français dorment en moyenne 7h05 en semaine et 8h10 le week-end. Ces chiffres sont stables et dans les normes actuelles des pays industrialisés mais les études révèlent qu'un quart des français se plaignent de manquer de sommeil, notamment les jours de travail, et qu'un tiers déclarent souffrir de troubles du sommeil.

Or, en apportant quelques connaissances et en aménageant ne serait-ce que la chambre, il est possible d'améliorer sa qualité de sommeil.

OBJECTIFS

- Connaître les bienfaits du sommeil ;
- Savoir repérer les éléments perturbateurs du sommeil ;
- Connaître les bases de la relaxation.

DÉROULEMENT

Deux formats d'intervention sont proposés :

Conférence/atelier (selon le nombre de participant) sur les bienfaits du sommeil et les éléments perturbateurs du sommeil ;

Conférence/atelier suivi d'une séance de relaxation :

Lors de la conférence/atelier, un(e) chargé(e) de prévention ou un(e) sophrologue aborde le fonctionnement du sommeil et dresse un état des lieux du sommeil des français en expliquant ses rôles, ses troubles, les éléments pour bien dormir, ainsi que les bienfaits d'un sommeil réparateur.

Lors de la séance de relaxation, un(e) chargé(e) de prévention ou un(e) sophrologue effectue une relaxation complète du corps en travaillant sur la contraction/décontraction de l'ensemble des groupes musculaires.



FORMAT

Conférence/ atelier



PUBLIC

Salariés



PARTENAIRE

Mutuelles



INTERVENANT

Mutualité Française HDF
Sophrologue



VOUS SOUHAITEZ METTRE EN PLACE UNE OU PLUSIEURS ACTIONS ?

CONTACTS

Nicolas PAPEGAY,
Coordinateur régional
Prévention Santé

03 20 62 79 59
06 82 54 11 73
nicolas.papegay@mutualite-hdf.fr

Aurélie KLEIN,
Coordinatrice adjointe
Prévention Santé

03 23 66 85 77
07 86 90 47 09
aurelie.klein@mutualite-hdf.fr

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



@MutHDF

| www.mutualite-hdf.fr

| contact@mutualite-hdf.fr



Le service Prévention et Promotion de la Santé (PPS)
de la Mutualité Française Hauts-de-France 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.