

Prévention et promotion de la santé

UNE OFFRE DE SERVICES
**POUR LES MUTUELLES ET LEURS
ADHÉRENTS**



410
RENCONTRES SANTÉ
PAR AN





13 000
PERSONNES SENSIBILISÉES
PAR AN



La prévention et la promotion de la santé sont reconnues comme des outils majeurs en santé publique afin d'optimiser les capacités des populations à agir pour leur santé.

SERVICES GRATUITS

La Mutualité Française Hauts-de-France, à travers son Service Prévention, vous propose un ensemble de **services gratuits** permettant de répondre à ces enjeux.

-  **Des groupes projets mutuelles :** les mutuelles travaillent ensemble sur une thématique choisie et bénéficient gratuitement des actions et programmes qu'elles conçoivent.
-  **L'accompagnement et le conseil pour construire votre projet de prévention,** qu'il s'agisse d'une intervention ponctuelle ou d'un programme plus complet.
-  **La recherche et la mise à disposition d'intervenants experts et/ou d'outils prévention** pour, par exemple, animer un stand, votre site internet, etc.
-  **L'invitation de vos adhérents à participer aux actions de prévention** dans la région, ouvertes à tous.

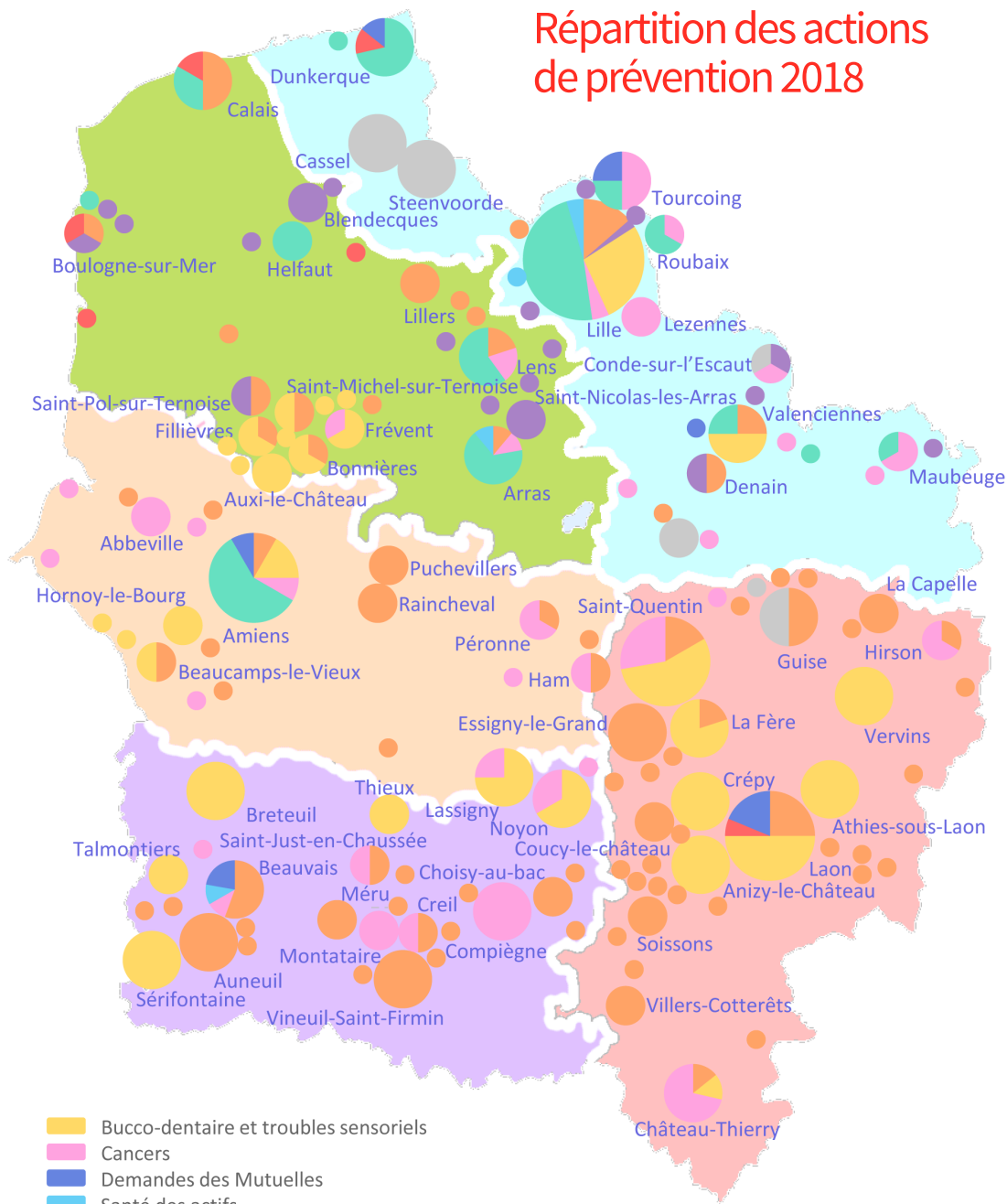
LA PRÉVENTION « CLÉS EN MAIN » : LES RENCONTRES SANTÉ

La Mutualité Française Hauts-de-France propose également un large panel d'**actions « clés en main » réservées à vos seuls adhérents**. Leur mise en place (intervenants, outils...) vous est facturée mais l'ingénierie est prise en charge par la Mutualité Française Hauts-de-France.

Les actions de prévention clés en main sont simples à organiser, de qualité et peu coûteuses.

Elles constituent une porte d'entrée intéressante pour intervenir en entreprises ou pour diversifier vos thématiques et formes d'interventions auprès des adhérents.

Répartition des actions de prévention 2018



- Bucco-dentaire et troubles sensoriels
- Cancers
- Demandes des Mutuelles
- Santé des actifs
- Conférences des financeurs-Prévention
- Maintien de l'autonomie
- Nutrition
- Santé des jeunes
- Santé environnement





Quiz

GOÛTER QUIZ !

Les séniors sont sensibles aux questions de santé mais n'ont pas toujours accès à une information de qualité.

L'action « Goûter Quiz » fait se réunir séniors et professionnels de la santé et du social pour échanger sur les sujets de santé et sur la prévention.

Elle met également en lumière l'intérêt d'une collation équilibrée, notamment en termes de régulation de la glycémie.

OBJECTIFS

- Informer les séniors sur des sujets de santé qui les intéressent ;
- Créer du lien social en organisant un moment de convivialité ;
- Montrer l'intérêt d'une collation équilibrée en cours de journée.

DÉROULEMENT

Les séniors, sous forme d'équipes, répondent aux questions posées par un animateur. Des « personnes ressources » ou expertes donnent des compléments de réponses.

Les questions se succèdent dans la convivialité et laissent place à un goûter partagé que chacun peut constituer lui-même.



INTERVENANT

Chargé(e) de prévention santé de la Mutualité Française Hauts-de-France, Diététicienne, Professeur Activité Physique Adaptée



PUBLIC

Retraités
150 personnes maximum



DURÉE

2 heures



MATÉRIEL

Salle pouvant accueillir les interventions



TARIF INDICATIF

850 €
(+ coût des aliments pour le goûter)



Atelier

UN POLLUANT EN MOINS, UNE CHANCE EN PLUS !

Pesticides, allergènes, additifs alimentaires... nous entendons tous parler de ces polluants sans savoir comment s'en protéger.

L'atelier « Un polluant en moins, une chance en plus » propose des solutions pour se protéger des polluants présents dans notre environnement quotidien (air, alimentation, cosmétiques).

OBJECTIFS

- Permettre aux participants d'identifier les sources de pollution dans leur logement ;
- Promouvoir les gestes et comportements favorables à un environnement intérieur sain.

DÉROULEMENT

L'action prend la forme d'un atelier durant lequel les participants vont :

- Identifier les sources de pollution dans leur logement ;
- Découvrir des conseils de prévention pour se protéger des polluants ;
- Apprendre à lire les étiquettes des produits de consommation courante.

En fonction des possibilités techniques, (point d'eau notamment), il est possible d'ajouter une séance de fabrication de produits cosmétiques ou d'entretien avec les participants.



INTERVENANT

Chargé(e) de prévention santé de la Mutualité Française Hauts-de-France



PUBLIC

Adultes

15 personnes maximum



DURÉE

2 heures



MATÉRIEL

Salle pouvant accueillir les interventions



TARIF INDICATIF

300 €

(+ coût des produits si fabrication)



Conférence

UN POLLUANT EN MOINS, UNE CHANCE EN PLUS !

Pesticides, allergènes, additifs alimentaires... nous entendons tous parler de ces polluants sans savoir comment s'en protéger.

La conférence / quiz « **Un polluant en moins, une chance en plus** » propose des solutions pour nous protéger des polluants présents dans notre environnement quotidien (air, alimentation, cosmétiques...).

OBJECTIFS

- Permettre aux participants d'identifier les sources de pollution dans leur logement ;
- Promouvoir les gestes et comportements favorables à un environnement intérieur sain.

DÉROULEMENT

Après une introduction globale sur la thématique, l'intervenant anime un quiz sur les liens entre environnement et santé.

Les participants sont invités à voter pour la réponse qui leur semble correcte à l'aide d'affichettes de couleur, l'intervenant donne ensuite la bonne réponse tout en la complétant.

Le quiz porte sur les principaux conseils pour un environnement intérieur sain (qualité de l'air, alimentation, cosmétiques).

Entre 5 et 10 conseils sont développés, en fonction du temps imparti pour l'intervention.



INTERVENANT

Chargé(e) de prévention santé de la Mutualité Française Hauts-de-France



PUBLIC

Adultes

100 personnes maximum



DURÉE

45 à 60 minutes



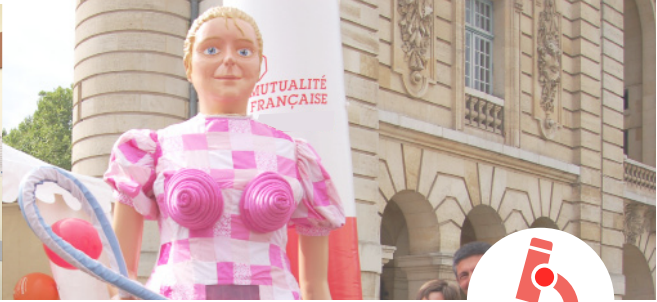
MATÉRIEL

Salle pouvant accueillir les interventions



TARIF INDICATIF

300 €



Stand - Théâtre

UNE GÉANTE POUR LA SANTÉ !

Détectés de façon précoce, les cancers du sein et colorectal se guérissent dans plus de 9 cas sur 10.

Comprendre l'intérêt du dépistage et sa mise en œuvre est donc primordial.

OBJECTIFS

- Sensibiliser le public sur l'importance de faire les dépistages des cancers du sein et de l'intestin ;
- Informer sur les méthodes de dépistages ;
- Promouvoir le rôle d'ambassadeur du dépistage.

DÉROULEMENT

L'intervention peut prendre deux formes selon les besoins.

Option 1

Animation/stand

Avec l'aide de « Nadège, la géante pour la santé », un(e) chargé(e) de prévention sensibilise le public à l'intérêt et aux modalités des dépistages. Elle propose aussi aux personnes intéressées de devenir Ambassadeur des dépistages.

Option 2

Théâtre/Stand

En plus de l'intervention ci-dessus, un comédien réalise des sketches humoristiques pour aborder/interpeller sur la question des dépistages.

INTERVENANT

Chargé(e) de prévention santé de la Mutualité Française Hauts-de-France
Comédien

PUBLIC

Adultes

DURÉE

1 heure à 1 journée selon les besoins

MATÉRIEL

Espace pouvant accueillir la géante (3m de hauteur sous plafond, ouverture de porte >1,10m). Espace pour accueillir un stand (table et chaises)

TARIF INDICATIF

Forfait ½ journée :
Option 1 : 300 € ; Option 2 : 850 €



Animation structure gonflable

GASTON LE CÔLON GÉANT !

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.

OBJECTIFS

- 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 et permet d'expliquer le fonctionnement du côlon, de visualiser l'évolution d'un cancer et de sensibiliser 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 la manière de faire le test.



INTERVENANT

2 chargé(e) de prévention santé de la Mutualité Française Hauts-de-France



PUBLIC

Adultes



DURÉE

½ journée



MATÉRIEL

Espace pouvant accueillir le colon géant (25m² au sol et 3m de hauteur sous plafond) ; 1 prise électrique ; 1 table et 2 chaises

La soufflerie branchée en permanence peut générer du bruit. La structure doit être protégée des intempéries.



TARIF INDICATIF

Forfait ½ journée : 550 €



Table ronde - Stand

SANTÉ DES ACTIFS : 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 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.



INTERVENANT

Chargé(e) de prévention santé de la Mutualité Française Hauts-de-France



PUBLIC

Actifs



DURÉE

Table ronde : 1h30 par groupe
de 10-12 personnes
Stand : en continu



MATÉRIEL

Table ronde : 1 salle de 15 personnes
Stand : espace pour accueillir le stand
avec tables et chaises



TARIF INDICATIF

300 € / ¹/₂ journée



Evaluation condition physique - bilan diététique



SANTÉ DES ACTIFS : ACTIVITÉ PHYSIQUE

Connaître sa condition 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
- Bilan de l'activité physique

1 atelier optionnel

- Entretien diététique



INTERVENANT

Chargé(e) de prévention santé de la Mutualité Française Hauts-de-France
Éducateur sportif
Diététicienne



PUBLIC

Actifs



DURÉE

Demi-journée ou journée
25 pers/ ¹/₂ journée (collectif)



MATÉRIEL

Collectif : salle de 20 pers divisible en 3 espaces

Individuel : 2 salles de 8 et 5 pers
Prises électriques- tables et chaises



TARIF INDICATIF

2 sessions pour 25 personnes
650 € le parcours activité physique
900 € avec l'option diététique



Diagnostic - Accompagnement - Atelier



SANTÉ DES ACTIFS : NTIC

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 de 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.

OBJECTIF

● 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.

Toutes les informations santé sur www.mutualite.fr


INTERVENANT

Chargé(e) de prévention santé de la Mutualité Française Hauts-de-France



PUBLIC

Actifs/Entreprises



DURÉE

À définir avec l'entreprise



MATÉRIEL

Salle, prises électriques, tables, chaises



TARIF INDICATIF

Selon format ou actions mises en place



Conférence - Atelier

SANTÉ DES ACTIFS : SOMMEIL

Les français dorment en moyenne 7 h 05 en semaine et 8 h 10 le week-end. Ces chiffres sont stables 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 déclare 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 participants) sur les bienfaits du sommeil et les éléments perturbateurs ;

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, ses éléments perturbateurs ainsi que l'impact du manque de sommeil.

Conférence/atelier suivi d'une séance de relaxation :

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.



INTERVENANT

Chargé(e) de prévention
de la Mutualité Française
Hauts-de-France
Sophrologue



PUBLIC

Actifs



DURÉE

1/2 journée



MATÉRIEL

Salle, prises électriques,
tables, chaises



TARIF INDICATIF

300 € la 1/2 journée
Option avec sophrologue



Dépistage - table ronde - stand

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...


INTERVENANT

Infirmière
Diététicienne


PUBLIC
Actifs


DURÉE
Table ronde : 1h / 5-8 personnes


MATÉRIEL
Table ronde : 1 salle de 10 personnes
Stand : Espace pour accueillir le stand
Une petite salle (bureau)
Tables- Chaises

€
TARIF INDICATIF
Option 1 ou 2 : 300€ / ½ journée
Dépistage infirmier : + 250€ / ½ journée



VOUS SOUHAITEZ METTRE EN PLACE UNE OU PLUSIEURS ACTIONS ?

CONTACT

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.