



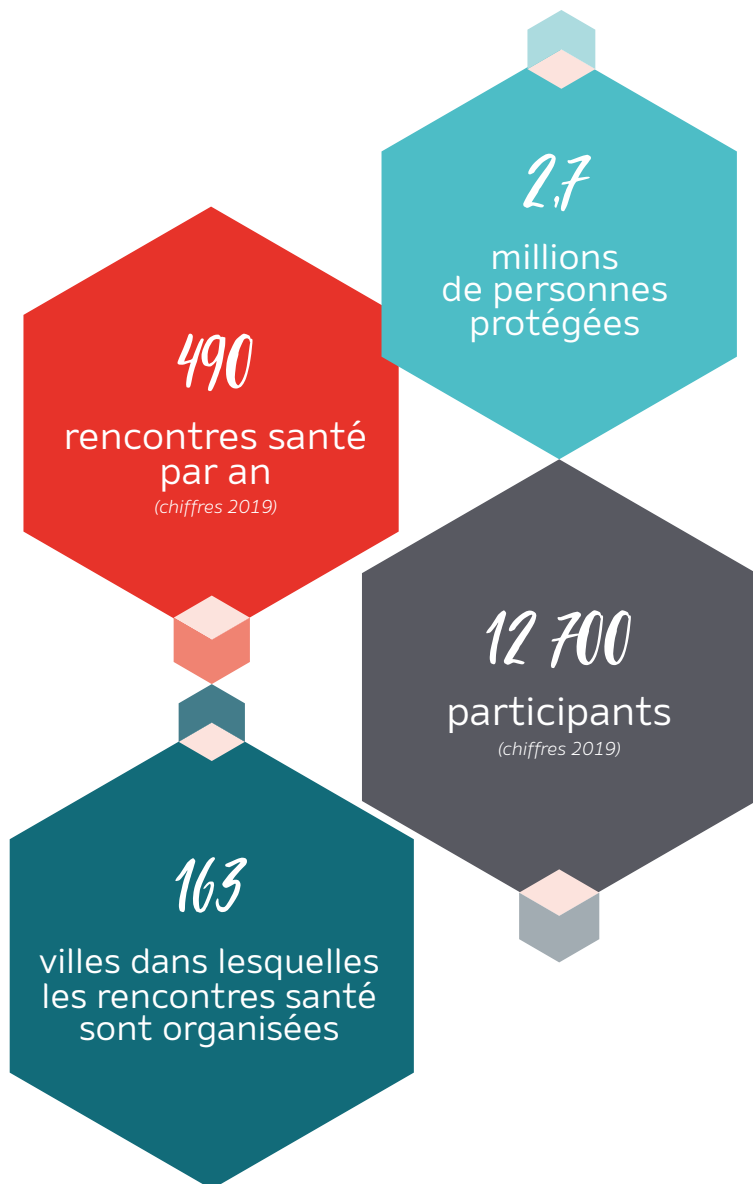
PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ

Programmation
2020



La Mutualité Française Hauts-de-France

en chiffres



Sommaire

6 thématiques de santé



NUTRITION

1,2,3 Manger Bouger Grandir
Bouge, une priorité pour ta santé
1001 défis
Des mots en santé
Entretien motivationnel au service de la prévention

p.3
p.3
p.4
p.4
p.5



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

Séniors en mouvement
Groupes de paroles aidants
Résidences autonomes
Conférences interactives
Santé des aidants, parlons-en !

p.7
p.7
p.8
p.8
p.9



SANTÉ ENVIRONNEMENT

Femmes enceintes environnement et santé
Bulles d'air
Enfin chez toi

p.11
p.11
p.12



TROUBLES SENSORIELS ET BUCCO-DENTAIRES

Caries-Bouh !
La vie à pleine dents longtemps
Journées de repérage

p.14
p.14
p.15



SANTÉ DES JEUNES

Universanté
Tabado

p.17
p.17



PREVENTION DES CANCERS

Des pistes pour ma santé

p.19

Contacts



Nicolas PAPEGAY,
Coordinateur régional prévention



Aurélie KLEIN,
Coordinatrice adjointe régionale prévention



Caroline BATAILLE,
Chargée de prévention



Sonia EL GHEZAL,
Chargée de prévention



Camille GEAY,
Chargée de prévention



Emmie LEBRUN,
Chargée de prévention



Anthony LEMOINE,
Chargé de prévention



Hélène PERRAULT,
Chargée de prévention



Christel LEVRIER,
Chargée de prévention



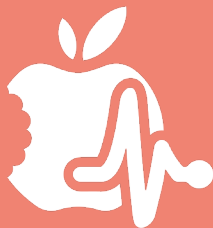
Jeanne ROSE,
Chargée de prévention



Alexia RICHELET,
Chargée de prévention

Retrouvez nos informations santé sur mutualite-hdf.fr, rubrique « évènements »

Nutrition



La nutrition est un déterminant majeur de santé.

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé, une alimentation saine permet de pallier certaines maladies dites non transmissibles comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers mais aussi de lutter contre la malnutrition.

En Hauts-de-France, 52,4 % des habitants de 18 ans et plus se trouvent en situation de surpoids.

Chez les enfants, ce sont près de 20 %, et ce risque est jusqu'à 2,5 fois supérieur chez les jeunes en situation de handicap. Nous constatons aussi une insuffisance pondérale pour 1 femme sur 10 entre 18 et 39 ans.



Afin d'améliorer la santé nutritionnelle des habitants de la région, le programme nutrition s'articule autour de deux axes prioritaires que sont l'alimentation et l'activité physique.

Car si l'alimentation a une part très importante dans cette balance, le manque d'exercice physique est également un facteur de risque pour la santé.



2 546
participants en
2019

1,2,3 Manger Bouger Grandir

OBJECTIFS

- Encourager la mise en place d'actions sur la nutrition.
- Sensibiliser les enseignants et les parents.

DÉROULÉ

Plusieurs formats sont proposés :

- Sur une journée avec l'équipe enseignante, les points de **recommandations en matière de nutrition** ainsi que les bases de l'**éducation pour la santé** sont passés en revue. Puis les malles pédagogiques sont présentées et l'utilisation des outils dans l'optique d'écrire un projet autour de la nutrition suit la partie théorique.
- Les malles sont prêtées aux classes de maternelle et primaire sur demande des conseillers pédagogiques. Elles contiennent de nombreux **outils pédagogiques** (livres, fiches activités, jeux, etc.) sur la nutrition. L'intervention d'une **diététicienne** auprès des enfants et des parents est également possible dans le cadre du projet d'école.

FORMAT

Mise à disposition de matériels pédagogiques | Ateliers
Accompagnement

PUBLIC

Elèves de la maternelle au CM2
Parents | Professionnels

PARTENAIRES

Education Nationale, ARS Hauts-de-France, ADOSEN prévention

Bouge, une priorité pour ta santé

FORMAT

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

PUBLIC

Collégiens et lycéens

PARTENAIRES

Education Nationale, ARS Hauts-de-France, UNSS, CROS Hauts-de-France

OBJECTIFS

- Agir en éducation pour la santé.
- Promouvoir les bienfaits et la pratique régulière d'une activité physique.

DÉROULÉ

Ce programme est un **soutien humain et matériel** pour accompagner les actions d'éducation à la santé et de promotion de l'activité physique conduites par les équipes pédagogiques au sein des collèges et lycées de la région.

Tout au long de l'année, les élèves des établissements sélectionnés sur projet, participent à des activités physiques innovantes, à des interventions de divers professionnels, à des sorties culturelles...

L'année se termine lors d'un **grand rassemblement festif** où toutes les créations des élèves sont présentées et de multiples sports sont pratiqués.

Mille & 1 Défis

OBJECTIF

- Accompagner les établissements accueillant des jeunes en situation de handicap, dans le déploiement d'un projet nutrition en autonomie et renforcer le pouvoir d'agir des jeunes sur les thématiques de l'alimentation et de l'activité physique

DÉROULÉ

Depuis septembre 2016, nous accompagnons les établissements accueillant des jeunes en situation de handicap pour agir contre la sédentarité et les risques d'obésité de leurs jeunes en les encourageant à la pratique d'une activité physique régulière et en les sensibilisant à l'équilibre alimentaire.

Le programme se déroule sur deux années scolaires et propose trois cycles d'interventions :

- **Cycle d'introduction** : diagnostic et mise en place d'activités pour aborder les thématiques.
- **Cycle d'approfondissement** : interventions et sorties sur les thématiques de l'activité physique, l'alimentation et le bien-être et actions sur l'environnement du jeune.
- **Cycle d'autonomisation** : accompagnement méthodologique de l'établissement dans la mise en place d'un nouveau projet pérenne.

FORMAT

Ateliers et sorties auprès des jeunes
Sensibilisation des professionnels
et des familles

PUBLIC

Jeunes en situation de handicap
Professionnels de la structure

PARTENAIRES

ARS Hauts-de-France I DRJSCS
Mouvements Handisport, Olympique et
Sportif et Sport Adapté

Des mots en santé

FORMAT

Ateliers

PUBLIC

Parents / Enfants

PARTENAIRE

Lille Association Compter, Lire, Ecrire
(LA CLE)

OBJECTIF

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

DÉROULÉ

Des ateliers participatifs parents / enfants sur les thématiques comme la nutrition, l'hygiène de vie (sommeil, ...), l'accès aux soins et aux droits sont proposés.

Dans le but de faciliter au maximum la compréhension et de renforcer les capacités des bénéficiaires, des méthodes très adaptées, comme le FALC (Facile à Lire et à Comprendre), sont utilisées.

Entretien motivationnel

OBJECTIF

- Renforcer les compétences des acteurs de la santé et du social dans l'animation d'actions de prévention et promotion de la santé.

DÉROULÉ

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 durant quatre jours aux techniques de l'entretien motivationnel, les stagiaires repartent avec des outils d'accompagnement.

FORMAT

Formation de 4 jours

PUBLIC

Adultes



Maintien de l'autonomie



Chaque année, l'espérance de vie s'accroît.

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.

En outre, face à ce vieillissement, de plus en plus de proches doivent s'occuper d'un membre de leur famille, il est donc aussi essentiel d'accompagner les aidants à économiser leur capital santé.



Le choix de la Mutualité Française Hauts-de-France s'est donc 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.



2 430
participants en
2019

Seniors en mouvement

OBJECTIF

- Lutter contre l'isolement social et améliorer la qualité de vie des seniors.

DÉROULÉ

Programme **participatif** au sein duquel les seniors réfléchissent à des actions pérennes autour du **bien vieillir** sur un territoire.

Un **déjeuner quizz** est organisé la première année. Lors de ce moment de convivialité, les participants répondent à des questions sur des thématiques de santé. Des experts thématiques viennent apporter des compléments de réponse. Le déjeuner est suivi d'un **atelier** pour réfléchir avec les seniors volontaires à des **actions visant à améliorer leur qualité de vie**.

Puis un module est choisi parmi plusieurs thématiques (médicaments, nutrition, lien social, domicile...), et comprend un temps de sensibilisation, un temps d'appropriation des connaissances acquises et la création d'un support mobilisable lors d'un troisième temps destiné à l'ensemble des seniors du territoire.

FORMAT

Spectacle-débat | Ateliers

PUBLIC

Seniors

PARTENAIRES

CLIC des territoires concernés
Conférences des Financeurs | Conseils départementaux | CPAM | Centres Hospitaliers | Centres sociaux
Unis Cité

Groupes de paroles aidants

OBJECTIF

- Permettre aux aidants d'échanger avec des professionnels.

DÉROULÉ

Les groupes de paroles débutent 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.

FORMAT

Groupe de parole

PUBLIC

Aidants

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 | Conseil Départemental 62

La santé à tout âge

OBJECTIF

- Mettre en place des actions santé en résidence autonomie.

DÉROULÉ

En matière de santé, les résidences autonomie sont les premiers acteurs de prévention auprès de leurs résidents. C'est pour les accompagner dans ce projet que nous proposons un **programme articulé autour de trois grandes thématiques** : le bien-être, la prévention de la dénutrition et la santé.

Déclinées en plusieurs sous-thèmes, ces interventions théoriques et pratiques sont **animées par des professionnels de santé** et permettent non seulement de renforcer les connaissances des seniors sur des sujets de santé mais aussi de déconstruire des idées reçues et de participer à des dépistages individuels.

Les interventions sont au choix pour les résidences autonomie, ce qui en fait une **offre personnalisée au plus près des besoins des résidents**.

FORMAT

Débat | Atelier

PUBLIC

Seniors en résidences autonomies

PARTENAIRES

Résidences autonomies

Conférences interactives

OBJECTIF

- Déconstruire des idées reçues sur des thématiques de santé.

DÉROULÉ

Des **conférences interactives** sur des thématiques diverses et variées sont organisées avec la présence d'un expert local (professionnel de santé) :

- sommeil,
- audition/optique,
- alimentation,
- médicaments/vaccins,
- diabète/hypertension artérielle,
- remboursement et accès aux soins.

Le débat santé débute par un brainstorming sur la thématique, puis les participants commentent l'actualité liée, échangent avec l'expert qui répond à toutes les questions en collectif puis individuel si besoin.

FORMAT

Débat de 2 heures avec 30 personnes

PUBLIC

Seniors de 60 ans et plus, vivant à domicile

PARTENAIRES

CCAS de Laon - CLIC Laonnois | Ville de Laon | Centres sociaux de la ville de Laon

Santé des aidants, parlons-en !

OBJECTIFS

- Sensibiliser à l'impact de la relation d'aide sur la santé des aidants.
- Améliorer la qualité de vie de l'aidant.

DÉROULÉ

Un **spectacle-débat** lance le programme 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 échange avec des experts de la thématique (médecins, infirmiers, psychologues...).

Enfin, plusieurs **ateliers** destinés 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, et mise en pratique (atelier cuisine, sophrologie, ...).

FORMAT

Spectacle-débat | Ateliers

PUBLIC

Aidants

PARTENAIRES

Association Française des Aidants
Conseils départementaux 60-62-80
MSA Nord Picardie | Partenaires experts locaux



Santé environnement



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.

Nous passons environ 80 % de notre temps à l'intérieur de bâtiments.

Or, c'est là que se concentrent 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.

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. Ces polluants, peuvent être véhiculés par l'air intérieur, l'alimentation ou encore les cosmétiques...

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



1 812
participants en
2019

Femmes enceintes environnement et santé

OBJECTIFS

- Améliorer les connaissances des professionnels de la périnatalité sur le lien existant entre l'environnement et la santé de la femme enceinte.
- Sensibiliser les futurs et jeunes parents sur les polluants de l'environnement quotidien.

DÉROULÉ

Une formation sur 2 jours (contexte en santé environnementale qualité de l'air, alimentation, cosmétiques) sur le **lien entre l'environnement et la santé de la femme enceinte et du nourrisson** est proposée aux professionnels de la santé et de la périnatalité dans le cadre de leur formation continue ainsi qu'en formation initiale.

Pour les futurs et jeunes parents, des **ateliers de deux heures en maternité ou structures petite enfance** sont mis en place pour savoir comment limiter la pollution environnementale domestique.

FORMAT

Formation I Conférence
Accompagnement I Atelier I Stand

PUBLIC

Professionnels de santé
Futurs et jeunes parents

PARTENAIRES

Association pour la Prévention de la
Pollution Atmosphérique I ARS Hauts-de-
France I Réseaux de périnatalité I Ordre
départemental et Conseil interrégional des
Sages-Femmes I Ecoles de sages-femmes
Conseils départementaux du Pas-de-Calais et
du Nord I Faculté de médecine et
de pharmacie I URPS Pharmaciens
École de Puéricultrices
URPS Médecins Libéraux
URCPIE HDF

Bulles d'air

OBJECTIFS

- 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.

DÉROULÉ

Le projet se déroule sur une année scolaire : une première partie consiste en un **travail préparatoire avec des écoles volontaires** en mobilisant les enseignants et en leur permettant de travailler en classe sur une thématique Santé-environnement/Développement durable et éco-citoyenneté de leur choix.

La seconde partie consiste en l'**organisation d'un forum** à destination des classes de CM1/CM2 avec la valorisation des travaux effectués en classe.

FORMAT

Formation I Atelier I Forum

PUBLIC

Elèves I Enseignants

PARTENAIRES

Association pour la Prévention de la
Pollution Atmosphérique I ARS Hauts-
de-France

Enfin chez toi

OBJECTIF

- Informers les 18-30 ans sur l'importance d'une bonne qualité de l'air intérieur et promouvoir des solutions pratiques et peu coûteuses.

DÉROULÉ

Un dispositif de communication est mis en place en partenariat avec les mutuelles et les campus universitaires partenaires avec la remise d'un dépliant au public ainsi que l'organisation d'un concours sur la page Facebook du projet.

Une conférence participative, organisée avec notre partenaire Génération Cobaye, est proposée aux étudiants afin d'échanger sur les solutions pratiques à mettre en oeuvre pour un environnement intérieur sain.

FORMAT

Conférence participative
Jeux concours

PUBLIC

Adultes

PARTENAIRES

Mutuelles | Génération Cobaye



Troubles sensoriels et bucco-dentaires



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

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

Or, 1/3 des enfants de 6 ans ont au moins une dent cariée et une étude révèle qu'une grande majorité des résidents en EHPAD ayant encore des dents naturelles nécessite des soins.

Concernant l'optique, c'est 1 français sur 3 qui pense ne pas avoir besoin de correction visuelle (alors qu'il en aurait l'utilité) et pour l'audio, 1 personne de 50 ans sur 5 a au moins de légères difficultés auditives et à 80 ans il s'agit d'une personne sur deux.



Pour ces trois thèmes, si le trouble est dépisté et pris en charge à temps, les conséquences peuvent être minimisées et même évitées.



1 700
participants en
2019

Caries-Bouh !

OBJECTIF

- Sensibiliser les enfants et leurs parents à l'importance d'une bonne santé bucco-dentaire (brossage régulier, visite annuelle chez le dentiste...).

DÉROULÉ

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

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

Des [séances avec les parents](#) sont également proposées.

FORMAT
Ateliers

PUBLIC
Elevés de maternelles | Parents

PARTENAIRES
Education Nationale | ADOSEN
Prévention

La vie à pleines dents longtemps

OBJECTIF

- 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.

DÉROULÉ

Un diagnostic initial et une identification des [professionnels à former](#) au sein des établissements sont réalisés. Ces professionnels sont ensuite formés sur la [situation bucco-dentaire des personnes âgées](#) et la [résistance aux soins](#), les [représentations de la bouche](#) et les [soins afférents](#).

Une séance de sensibilisation auprès des résidents, des familles et de l'ensemble du personnel est également mise en place. Un [temps d'analyse de la pratique et d'échanges](#) est réalisé 4 à 12 mois après la formation.

FORMAT

Formation | Ateliers | Accompagnement

PUBLIC

Professionnels travaillant en EHPAD
ou SSIAD | Résidents

PARTENAIRE

Mutuelle du Bien Vieillir

Journées de repérage

OBJECTIF

- ◆ Dépister et favoriser l'accès aux soins ophtalmologiques, dentaires et audiologie.

DÉROULÉ

Plusieurs formats sont prévus :

- Au sein des pôles ressources santé : **dépistages optiques et dentaires**.

Ou

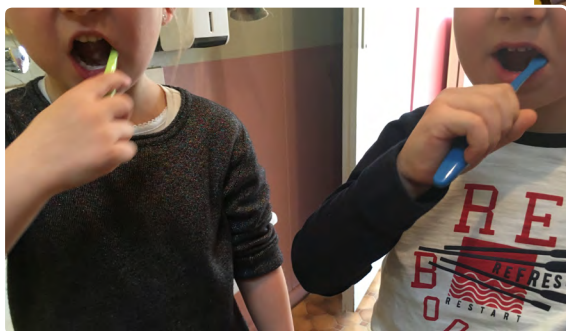
- « Forum-dépistages » : format personnalisé à la demande avec **un ou plusieurs dépistages (optique, audio) et exposition animée**.

Si un besoin est détecté, le participant est orienté vers un spécialiste.

FORMAT
Dépistage

PUBLIC
Adultes

PARTENAIRES
Espace dentaire mutualiste
Groupement des hôpitaux de l'institut catholique de Lille | Ville de Lille
CPAM de Lille | Opticiens et Dentistes
MDGOSS



Santé des jeunes



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.

Tout est étudié : habitudes de vie, augmentation de la sédentarité, consommation de tabac et d'alcool, réduction du nombre d'heures de sommeil, stress, repli sur soi...



Plus de 1 000
participants en
2019

Universanté

OBJECTIF

- 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.

DÉROULÉ

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**.

Il est possible de réaliser celui-ci en début d'année lors des journées Universanté et en dehors de ce temps fort en supervision du service de médecine préventive et de promotion santé. Un **fonds d'aide** destiné aux étudiants et un **colloque portant sur leur santé** constituent les leviers d'incitation à la mise en place d'actions de remédiation et de promotion des habitudes de vie saines.

FORMAT

Dépistage | Actions de prévention par les pairs | Colloque

PUBLIC

Chercheurs | Etudiants

PARTENAIRES

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

Tabado

OBJECTIF

- Accompagner les jeunes à l'arrêt du tabac.

DÉROULÉ

3 étapes pour arrêter de fumer :

- Une **séance d'information collective** est organisée dans toutes les classes pour que chaque élève, fumeur ou non, en sache plus sur les effets du tabac et les moyens qui existent pour arrêter de fumer.
- Ensuite, les fumeurs volontaires s'inscrivent à un **ou plusieurs rendez-vous avec un professionnel de santé**. Pendant ces tête-à-tête confidentiels, une **solution sur mesure** est proposée.
- Enfin, pour aider les fumeurs inscrits à ne pas craquer, à rester motivés et à s'entraider, quatre **ateliers en petits groupes** sont organisés.

FORMAT

Réunions collectives
Consultations individuelles

PUBLIC

Jeunes de 15 à 20 ans

PARTENAIRES

INCA | Hauts-de-France Addictions

Prévention des cancers



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

Le dépistage régulier du cancer colorectal pourrait éviter plus de 6500 décès par an et ce sont 87 % des femmes touchées par un cancer du sein qui a été détecté précocement qui survivent.

Malgré cela, il existe encore des freins à la participation au dépistage organisé qui nécessitent d'être levés : la peur du résultat, une méconnaissance des procédures de dépistage ou un manque de sensibilisation.



2 352
participants en
2019

Des pistes pour ma santé

OBJECTIF

- Sensibiliser sur l'importance des dépistages organisés et sur les gestes de prévention des cancers.

DÉROULÉ

Cette action se décompose en trois parties :

- D'une part, les professionnels de structures sociales 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 les représentations de la santé, la nutrition et les addictions, pour déboucher sur les dépistages des cancers.
- Des ateliers « art et santé » sont également proposés.

Le programme se termine par un forum santé avec une pièce de théâtre. C'est l'occasion pour les participants d'être ambassadeurs en présentant ce qu'ils ont fait pendant l'année.

FORMAT

Formation des professionnels | Ateliers
Pièce de théâtre et forum santé

PUBLIC

Adultes et professionnels
accompagnants

PARTENAIRES

ARS Hauts-de-France | Ligue contre
le cancer | Centre Régional de
Coordination des Dépistages des
Cancers (CRCDC) Hauts-de-France

