

La prévention et promotion de la santé en région

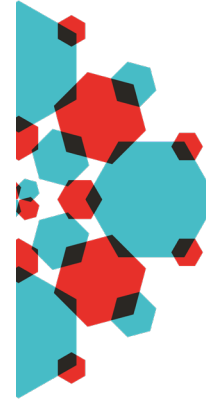
Hauts-de-France



COLLECTIVITÉS
INSTITUTIONNELS

Les chiffres prévention 2020





Sommaire

6 thématiques de santé



NUTRITION ET SANTÉ

1,2,3 Manger Bouger Grandir
1001 défis
Bouge, une priorité pour ta santé

p.9
p.9
p.10



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

Séniors en mouvement
En route pour la retraite
La santé à tout âge
Santé des aidants, parlons-en !

p.12
p.12
p.13
p.13



SANTÉ ENVIRONNEMENT

Femmes enceintes environnement et santé
Bulles d'air

p.15
p.15



TROUBLES SENSORIELS ET BUCCO-DENTAIRES

Journées de repérage
Caries-Bouh !
Les sens des arts

p.17
p.17
p.18



SANTÉ DES JEUNES

Universanté
Tabado

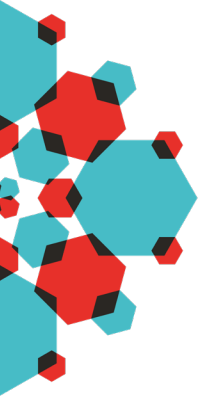
p.20
p.20



MULTITHÉMATIQUES

Des pistes pour ma santé
Sommeil mon allié santé
Accompagnement des collectivités locales

p.22
p.22
p.23



Contacts



Nicolas PAPEGAY,
Coordinateur régional prévention
03 20 62 79 59 / 06 82 54 11 73
nicolas.papegay@mutualite-hdf.fr



Aurélie KLEIN,
Coordinatrice adjointe régionale prévention
03 23 66 85 77 / 07 86 90 47 09
aurelie.klein@mutualite-hdf.fr



Caroline BATAILLE-DELCROIX,
Chargée de prévention



Anne BOUFFLERS,
Chargée de prévention



Sonia EL GHEZAL,
Chargée de prévention



Camille GEAY,
Chargée de prévention



Emmie LEBRUN,
Chargée de prévention



Hélène PERRAULT,
Chargée de prévention



Christel LEVRIER,
Chargée de prévention

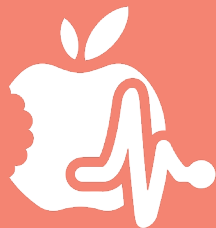


Jeanne ROSE,
Chargée de prévention



Alexia RICHELET,
Chargée de prévention

Nutrition et santé



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.



5 387
participants en
2020

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 :

- Sensibilisation des équipes enseignantes sur la **nutrition et l'éducation pour la santé** et l'accompagnement à l'écriture de projet.
- Prêt de malles pédagogiques aux classes de maternelle et primaire sur la thématique nutrition. Intervention d'une **diététicienne** auprès des enfants et parents.

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

1001 défis

OBJECTIF

- Accompagner les établissements accueillant des jeunes en situation de handicap sur les thématiques prévention et promotion de la santé.

DÉROULÉ

Pour agir contre la sédentarité et les risques d'obésité chez les jeunes en situation de handicap, nous proposons un programme se déroulant sur deux ans à travers 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

Sensibilisation des professionnels et des familles | Ateliers

PUBLIC

Jeunes en situation de handicap

PARTENAIRES

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

Bouge, une priorité pour ta santé

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.



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

Maintien de l'autonomie



En 2040, près d'un quart de la population régionale aura 65 ans ou plus. Il est donc primordial 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 préparation à la retraite.



162
participants en
2020

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**. La dernière partie du projet consiste à mettre en place une de ces actions choisies par les seniors.

FORMAT

Spectacle-débat | Ateliers

PUBLIC

Seniors

PARTENAIRES

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

La santé à tout âge

OBJECTIF

- ◆ Sensibiliser les résidents aux sujets de santé les concernant.

DÉROULÉ

Chaque résidence a le choix entre une ou plusieurs **thématiques de santé**.

Chacune des thématiques débute par un **temps d'échanges** et un **débat** animé par un professionnel qualifié puis des **ateliers** sont proposés.

Les sujets abordés sont multiples : **sommeil**, **vue** et **audition**, **dénutrition**, **alimentation**, **maladies saisonnières**...

FORMAT

Débat | Atelier

PUBLIC

Seniors en résidences autonomes

PARTENAIRES

Résidences autonomes

En route pour la retraite

FORMAT

Ateliers

PUBLIC

Futurs et jeunes retraités

OBJECTIF

- ◆ Répondre aux attentes et aux interrogations des futurs et nouveaux retraités et leur faciliter l'entrée dans cette nouvelle étape de leur vie.

DÉROULÉ

L'action comporte **trois ateliers**.

Le premier permet d'échanger sur la **retraite et ses représentations**.

Le deuxième atelier porte spécifiquement sur la **dimension santé** et initie les participants à une **activité physique ou de bien-être**.

Le dernier atelier aborde la question du **lien social et de l'engagement citoyen**.



Distanciel possible

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** ou une **conférence** 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.

Durant cette première phase, le public peut échanger 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
MSA Nord Picardie | Partenaires experts locaux



Distanciel possible

Santé environnement



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.



248
participants en
2020

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

Un module de formation est proposé aux professionnels de santé et de la périnatalité, en formation initiale ou continue. Le module traite de la **qualité de l'air, de l'alimentation, des cosmétiques et des outils pédagogiques disponibles**.

Pour les **futurs et jeunes parents**, des **ateliers** sont proposés pour les aider à identifier et limiter les sources de pollution dans leur environnement quotidien.



Distanciel possible

FORMAT

Formation | Conférence
Accompagnement | Atelier | Stand

PUBLIC

Professionnels de santé
Futurs et jeunes parents

PARTENAIRES

Association pour la Prévention de la
Pollution Atmosphérique | 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
Univ Cité

Bulles d'air

OBJECTIFS

- Sensibiliser et outiller les animateurs et 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 et débute temps de **sensibilisation des enseignants** et la mise à disposition d'**outils pédagogiques** pour aborder la thématique **de l'air et de la santé en classe**.

Les classes participantes sont ensuite accompagnées tout au long de l'année dans leurs projets qui se termine par un **rassemblement de toutes les classes** lors d'un grand forum abordant les différents sujets identifiés (**air intérieur, tabac, mobilité...**).

FORMAT

Formation | Atelier | Forum

PUBLIC

Elèves | Enseignants

PARTENAIRES

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

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.



333
participants en
2020

Journées de repérage

OBJECTIF

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

DÉROULÉ

Plusieurs formats sont prévus :

- Au sein des pôles ressources santé de la ville de Lille : **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



Mix présentiel / distanciel possible

FORMAT
Dépistage

PUBLIC
Adultes

PARTENAIRES

Groupement des hôpitaux de l'institut catholique de Lille | Ville de Lille
MDGOSS

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
Elèves de maternelles | Parents

PARTENAIRES
Education Nationale | ADOSEN
Prévention

Les sens des arts

OBJECTIF

- Encourager les seniors, via une approche culturelle et artistique, à être acteur de leur **santé auditive, visuelle et gustative**, afin de préserver leur qualité de vie.

DÉROULÉ

Les **trois ateliers** (vue, audition, goût) sont proposés sous un **format interactif**.

Ils associent des « **contenus santé** » apportés par des professionnels (opticien, audioprothésiste, diététicien) et des contenus liés aux arts apportés par des artistes (photographe, musicien...).

Les participants sont invités à partager leur expérience et leurs questions tout au long des ateliers.



Distanciel possible

FORMAT
Ateliers

PUBLIC
Seniors



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...



230
participants en
2020

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 existants 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



Distanciel possible

Multithématiques



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

PARTENAIRES

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

Accompagnement des collectivités locales

OBJECTIF

- Accompagner les villes et regroupements de communes en leur proposant des projets de prévention.

DÉROULÉ

Lors de cet accompagnement, il s'agit d'abord d'identifier les besoins en termes de santé et prévention sur la commune ou le territoire ciblé.

Ensuite, nous définissons les actions prioritaires à mener.

Il peut s'agir de former les agents à la thématique santé-environnement, d'intervenir en classe sur la santé bucco-dentaire ou bien encore d'organiser une conférence sur le sommeil.

FORMAT

Conférences | Ateliers | Forums
Formation...

PUBLIC

Tout public

Sommeil mon allié santé

OBJECTIF

- Renforcer les connaissances sur le sommeil et ses spécificités et initier le public aux bienfaits de la sophrologie sur la qualité du sommeil.

DÉROULÉ

La conférence aborde de manière interactive les rythmes de sommeil et les conseils pour un sommeil de qualité : sommeil et travail, troubles du sommeil...

Puis deux ateliers pratiques sont proposés pour s'initier à la sophrologie et ses bienfaits sur le sommeil, alternant des exercices de conscience du corps (scan du corps), respiration, relaxation / détente et visualisation à refaire chez soi.

FORMAT

Conférence et ateliers

PUBLIC

Tout public



Distanciel possible



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

