

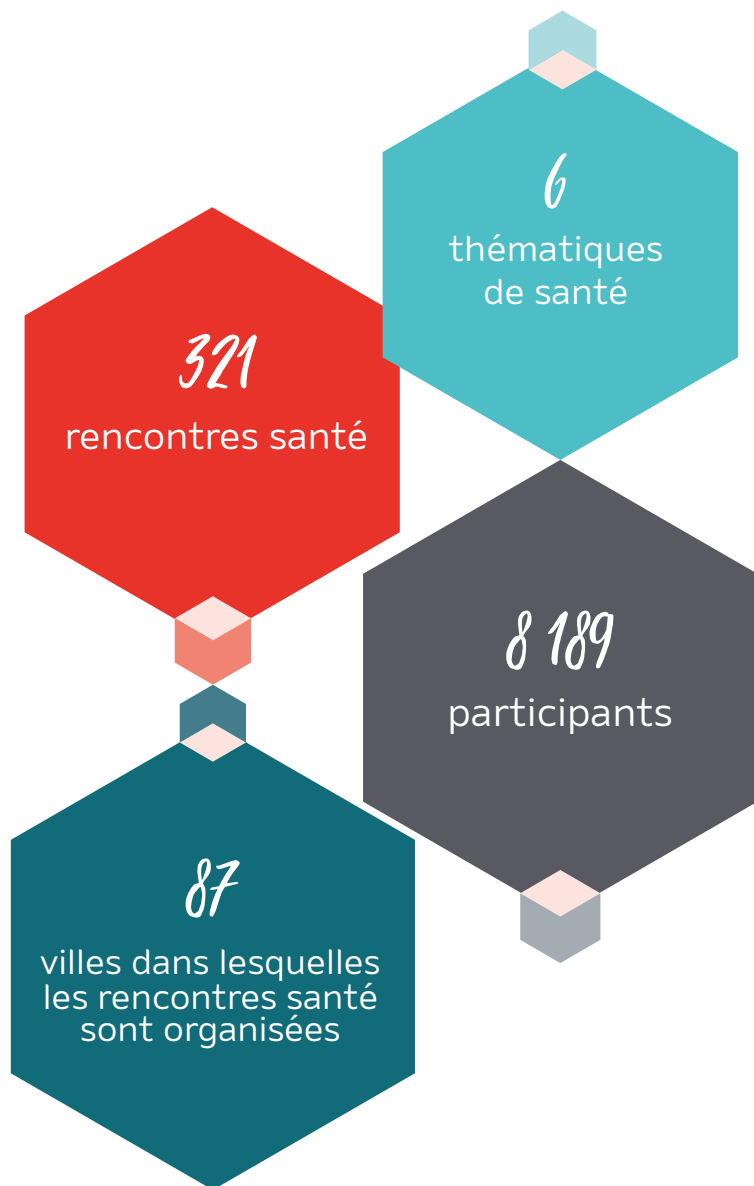
# La prévention et promotion de la santé en région

*Hauts-de-France*



COLLECTIVITÉS  
INSTITUTIONNELS

## Les chiffres prévention 2022



## Sommaire

### 6 thématiques de santé



#### NUTRITION ET SANTÉ

1,2,3 Manger Bouger Grandir  
Bouge, une priorité pour ta santé  
1001 défis  
Lecture des étiquettes  
Pour votre cœur, bougez plus !

p.6  
p.6  
p.7  
p.7  
p.8



#### LA SANTÉ DE NOS AÎNÉS AUTONOMES

Séniors en mouvement  
La santé à tout âge  
En route pour la retraite  
Prévention des chutes  
Projet intergénérationnel

p.10  
p.10  
p.11  
p.11  
p.12



#### LA SANTÉ DES AIDANTS

Aidants, votre santé, parlons-en

p.14



#### LA SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

Femmes enceintes environnement et santé  
Bulles d'air  
Tiques et moustiques, conseils pratiques  
Chez moi, je dis stop aux polluants  
One health

p.16  
p.16  
p.17  
p.17  
p.18



#### LA SANTÉ AUDITIVE, VISUELLE ET BUCCO-DENTAIRE

Journées de repérage  
Les sens des arts  
La vie à pleine dents longtemps

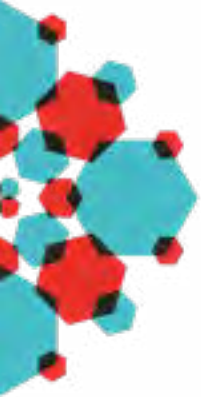
p.20  
p.20  
p.21



#### MULTITHÉMATIQUES

Tabado  
Prendre soin de soi autrement  
Formation des personnes relais au dépistage des cancers  
Accompagnement des collectivités locales  
Premiers secours en santé mentale

p.23  
p.23  
p.24  
p.24  
p.25



## Contacts



Nicolas PAPEGAY,  
Coordinateur régional prévention  
06 82 54 11 73  
nicolas.papegay@mutualite-hdf.fr



Hélène PERRAULT,  
Chargée de prévention



Aurélie KLEIN,  
Coordinatrice adjointe régionale prévention  
07 86 90 47 09  
aurelie.klein@mutualite-hdf.fr



Christel LEVRIER,  
Chargée de prévention



Mélanie LESOIN,  
Chargée de prévention



Véronique OUDIT,  
Chargée de prévention



Célia GOBERT,  
Chargée de prévention



Lisa WAELES,  
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.



1 908  
participants en  
2022

# 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

Il s'agit d'un programme de **prévention primaire** et d'**éducation à la santé pour les collégiens**. Il propose des **ressources humaines et matérielles** pour accompagner les équipes pédagogiques à mettre en place des actions d'éducation à la santé et de promotion de l'activité physique et sportive.

En 2023, le programme est évalué par le centre national d'appui au déploiement en Activité Physique et lutte contre la Sédentarité (CNDAPS). Cette évaluation permettra de redéfinir le programme pour répondre aux critères de labellisation ICAPS (Intervention auprès des Collégiens centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité).

## 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

# Lecture des étiquettes

## OBJECTIFS

- Mieux connaître les recommandations nutritionnelles.
- Mieux comprendre les indications mentionnées sur les étiquettes.
- Être acteur de sa santé en favorisant notamment une cuisine « fait-maison ».

## DÉROULÉ

L'atelier se déroule en deux temps.

Une première partie porte sur **les bases de l'équilibre alimentaire**, puis le second temps propose **l'analyse d'emballages et d'étiquettes de produits du quotidien**.

## FORMAT

Atelier  
Web-atelier

## PUBLIC

Actifs en milieu professionnel

# Pour votre cœur, bougez plus !

## OBJECTIF

- Sensibiliser les personnes sédentaires et favoriser une activité physique pour prévenir les maladies cardiovasculaires.

## DÉROULÉ

Au cours de deux séances, un éducateur sportif lève le voile sur les recommandations en termes d'activité physique et **conseille les participants souhaitant débiter une activité en toute sécurité.**

Évaluation de leur niveau, choix d'un sport, définition des objectifs de chacun... autant de thèmes abordés pour encourager chacun à bouger plus au quotidien.

## FORMAT

Atelier de 15 à 30 personnes  
Web-atelier

## PUBLIC

Actifs en milieu professionnel  
Tout public



# La santé de nos aînés autonomes



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 séniors sur les facteurs de protection pour vieillir en bonne santé,
- la préparation à la retraite.



1 198  
participants en  
2022

# 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 | CCAS et villes

# En route pour la retraite

## 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**.

## FORMAT

Ateliers  
Web-ateliers

## PUBLIC

Futurs et jeunes retraités

# La santé à tout âge

## OBJECTIF

- Sensibiliser les personnes de plus de 60 ans à des sujets de santé pour la prévention de la perte d'autonomie.

## DÉROULÉ

Les interventions proposées prennent la forme de **débats-santé, ateliers pratiques ou dépistages individuels**.

Les thématiques sont multiples : **santé visuelle, auditive & bucco-dentaire, nutrition, activité physique adaptée, prévention des chutes, sommeil, mémoire, estime de soi, bien-être...**

Chaque animation propose un temps d'échanges entre les participants et un **professionnel qualifié**. Le choix du nombre et types d'interventions est laissé libre à la structure organisatrice.

## FORMAT

Débat | Atelier | Dépistage individuel

## PUBLIC

Personnes de 60 ans et plus  
(résidence autonomie, béguinages, centre socioculturel...)

## PARTENAIRES

Collectivités locales,  
Résidences seniors

# Prévention des chutes

## OBJECTIF

- Savoir repérer les risques de chutes et alerter.

## DÉROULÉ

Lors du repas des aînés, la roue de la santé est utilisée pour animer un quiz sur **l'alimentation, l'activité physique, les troubles sensoriels et l'aménagement du domicile, facteurs de risques avant-chuteurs**.

Ils sont abordés avec l'animateur qui se déplace de table en table pour apporter les réponses et des précisions sur les différents sujets.

Des professionnels de santé sont présents également pour échanger avec les participants.

## FORMAT

Atelier

## PUBLIC

Retraités autonomes

# Projet intergénérationnel

## OBJECTIFS

- ◆ Favoriser la rencontre intergénérationnelle, l'échange, la création de liens et faciliter les relations sociales et intergénérationnelles.
- ◆ Lutter contre les préjugés et les représentations liés à l'âge.

## DÉROULÉ

En lien avec le Centre communal d'action social, trois ateliers sont organisés de la façon suivante :

2 groupes de 5 seniors et de 5 jeunes sur chaque atelier.

- **Atelier 1** : conception de nichoirs et travail sur les représentations des jeunes sur les personnes âgées et inversement.
- **Atelier 2** : finalisation de la construction des nichoirs et travail sur le Land'art avec la Ligue pour la protection des Oiseaux.
- **Atelier 3** : travail sur le Land'art et représentations des jeunes sur les personnes âgées et inversement (comparatif entre atelier 1 et atelier 3). Moment festif avec une intervention de la Ligue pour Les Oiseaux.



## FORMAT

3 ateliers de 2h

## PUBLIC

Jeunes et seniors

## PARTENAIRES

Centre communal d'actions sociales  
Ligue pour la protection des Oiseaux

# La santé des 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 quotidiennement à un proche atteint d'une maladie ou d'un handicap qui l'empêche d'accomplir certains actes de la vie de tous les jours.

Âgés 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.



Près d'un aidant sur deux déclare avoir des problèmes de santé qu'il n'avait pas avant de devenir aidant. Les problèmes de santé les plus fréquents sont liés au sommeil, à la douleur physique ou à la solitude.

La prévention vise à sensibiliser les personnes concernées sur la nécessité de prendre soin d'eux, favoriser la conciliation entre le rôle d'aidant et sa propre santé et à leur donner les ressources pour le faire.



555  
participants en  
2022

# Aidants, votre santé, parlons-en

## OBJECTIF

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

## DÉROULÉ

Un **théâtre-débat** ou une **table ronde** est proposé 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 ce moment, le public peut échanger avec des **experts de la thématique** (médecins, infirmiers, psychologues...).



## FORMAT

Théâtre-débat  
Table ronde  
1/2 journée à 1 journée

**Distanciel possible**

## PUBLIC

Aidants

## PARTENAIRES

Conférences des Financeurs

# La santé environnementale



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.



1 451  
participants en  
2022



# 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.

### FORMAT

Formation | Conférence  
Accompagnement | Atelier | Stand  
*Distanciel possible*

### PUBLIC

Professionnels de santé | Futurs et jeunes parents

### PARTENAIRES

Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique | ARS Hauts-de-France | Réseau 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 | URCPPIE HDF | École de Puéricultrices Unis Cité

# Tiques et moustiques, conseils pratiques

## OBJECTIF

- Prévenir les morsures de tiques et les piqûres de moustiques tigres.

## DÉROULÉ

Vous ne souhaitez pas être leur casse-croûte cette année ? Apprenons à nous en protéger !

Quand et où devons-nous être vigilants ?  
Quelles conséquences possibles suite à une piqûre de moustique tigre ou une morsure de tique ?  
Quelles mesures de prévention sont réellement efficaces ?

Cet atelier en ligne vous permettra d'en savoir plus.

### FORMAT

Atelier en ligne d'1h

### PUBLIC

Tout public

# Bulles d'air

### FORMAT

Formation | Atelier | Forum

### PUBLIC

Elèves | Enseignants

### PARTENAIRES

Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique  
ARS Hauts-de-France  
Éducation nationale

## 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 par un 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...).

# Chez moi, je dis stop aux polluants

## OBJECTIF

- Diminuer l'exposition aux polluants environnementaux.

## DÉROULÉ

La première conférence en ligne a pour objectif de permettre aux participants de s'informer sur les polluants de l'air intérieur et de leur transmettre des conseils simples et efficaces pour leur permettre d'améliorer la qualité de l'air de leur logement.

Les deux conférences suivantes abordent :

- Les aliments, les ustensiles et les modes de cuisson : comment réduire les polluants de l'alimentation ?
- Les produits d'hygiène et de beauté : comment éviter les polluants dans les cosmétiques ?

# One health

## OBJECTIFS

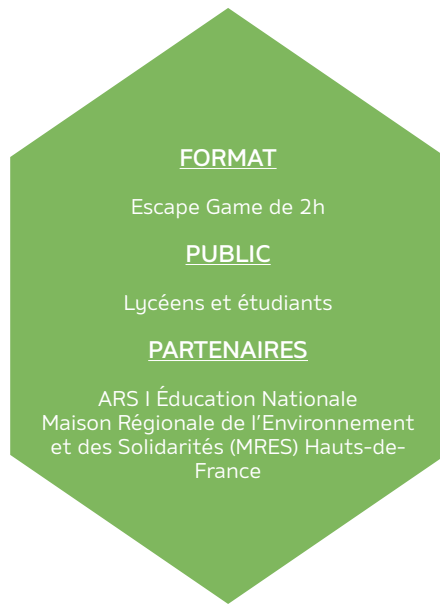
- Échanger avec les lycéens afin d'identifier et hiérarchiser les comportements individuels et collectifs vertueux, tout en réfléchissant aux composantes sociétales.
- Outiller les enseignants sur la thématique One health afin qu'ils puissent approfondir le sujet en classe et/ou au sein de l'établissement.

## DÉROULÉ

Le concept « One health » ou « une seule santé » en français, est mis en avant depuis le début des années 2000, avec la prise de conscience des liens étroits entre la santé humaine, celle des animaux et l'état écologique global. Il vise à promouvoir une approche pluridisciplinaire et globale des enjeux sanitaires. En effet, avec le réchauffement climatique et ses conséquences qui deviennent de plus en plus réels, il est plus qu'urgent de se questionner sur les liens entre santé humaine, santé animale et santé environnementale.

La Mutualité Française Hauts-de-France propose un projet d'immersion sur ces problématiques, aux lycéens ainsi qu'à leurs enseignants, via un Escape Game :

1. Escape Game en classe sur les conséquences de l'agriculture intensive sur la santé humaine, animale et environnementale.
2. Restitution et explicitation des enjeux liés au concept One health - échanges avec les élèves.
3. Remise d'un dossier pédagogique aux enseignants, afin qu'ils puissent l'exploiter en classe (en lien avec le programme scolaire).



# La santé auditive, visuelle et bucco-dentaire



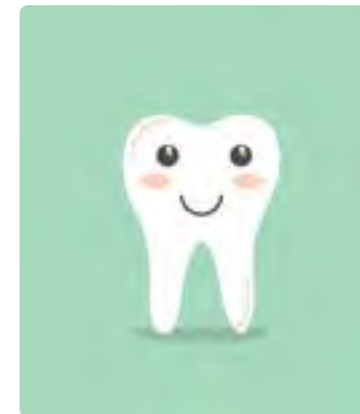
La survenue d'un trouble sensoriel (dentaire, audio ou optique) peut avoir de multiples conséquences dans la vie d'une personne : troubles de l'apprentissage chez l'enfant, isolement et dépendance chez l'adulte.

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.



180  
participants en  
2022

# Journées de repérage

## OBJECTIF

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

## DÉROULÉ

- " Forum-dépistages " : format personnalisé à la demande avec un ou plusieurs dépistages (optique, audio, dentaire, glycémie) et exposition animée pour orienter et organiser un suivi au sein de différentes structures (Pôles ressources santé, ESAT, Villes, CCAS...).

## FORMAT

Dépistage  
Mix présentiel / distanciel possible

## PUBLIC

Adultes

## PARTENAIRES

Dentistes mutualistes  
Audioprothésistes mutualistes  
Opticiens mutualistes  
(Réseau Ecouter Voir)

# La vie à pleines dents longtemps

## OBJECTIF

- Encourager la toilette bucco-dentaire au quotidien et le recours aux actes de prévention et de soin pour les résidents des EHPAD et les services d'aide à domicile.

## DÉROULÉ

Il s'agit d'un programme de formation-action sur la promotion de la santé bucco-dentaire chez les personnes âgées.

Il est conçu pour les professionnels des établissements et services d'aide à domicile.

L'action se déroule en plusieurs étapes :

- **Étape 1 : diagnostic : 1.5h**

Auprès de l'établissement, la Mutualité collecte les besoins afin de réaliser un bilan initial de la situation.

- **Étape 2 : formation : 1.5 jour**

(inter-établissements)

" Échanges sur les représentations des soins de bouche " (chargé de prévention)

" Pathologies bucco-dentaires de la personne âgée " (chirurgien-dentiste)

" Toilette et hygiène bucco-dentaire " (chargée de prévention)

" Hygiène bucco-dentaire et dénutrition " (diététicien)

" Éducation pour la santé : un outil de sensibilisation " (chargé de prévention)

À l'issue de la formation, deux ou trois personnes sont nommées référentes bucco-dentaires de leur établissement.

- **Étape 3 : sensibilisation des équipes : 2h**

(intra-établissement)

Sensibilisation du personnel soignant et non soignant de l'établissement à l'importance d'une bonne santé bucco-dentaire chez les personnes âgées.

- **Étape 4 : sensibilisation des résidents : 1h**

(inter-établissements)

Sous forme de quiz ludique, les résidents sont sensibilisés par les référents bucco-dentaires et le chargé de prévention à l'importance d'une bonne hygiène bucco-dentaire à tout âge. Les familles qui le souhaitent peuvent assister à la séance.

- **Étape 5 : dépistage : 10 minutes/résident**

(individuel)

Un dépistage bucco-dentaire est proposé aux résidents qui le souhaitent.

- **Étape 6 : analyse de la pratique**

(inter-établissements)

Quatre à six mois après la formation, les référents bucco-dentaires échangent sur la mise en pratique du protocole au sein de leur établissement afin d'identifier les freins et leviers.

## FORMAT

Formation et sensibilisation

## PUBLIC

Professionnels des EHPAD,  
résidents, leurs familles et les services  
d'aide à domicile

## PARTENAIRES

Conférence des financeurs  
Handident  
Dentistes mutualistes

# Les sens des arts

## FORMAT

Ateliers  
Distanciel possible

## PUBLIC

Seniors

## PARTENAIRES

Audioprothésistes mutualistes  
Opticiens mutualistes  
(Réseau Ecouter Voir)

## 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.

# Multithématiques



2 897  
participants en  
2022

## 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  
**Distanciel possible**

### PUBLIC

Jeunes de 15 à 20 ans

### PARTENAIRES

INCA | Hauts-de-France Addictions

## Prendre soin de soi autrement

### OBJECTIF

- Découvrir la naturopathie, l'aromathérapie et la réflexologie.

### DÉROULÉ

### FORMAT

Web-atelier

### PUBLIC

Adultes

Les médecines complémentaires sont des pratiques médicales non conventionnelles, que l'on appelle également médecines « douces », « parallèles », « naturelles » ou « différentes ». Elles ne prétendent pas guérir mais prévenir les maladies en aidant le corps à conserver et à consolider sa résistance naturelle. Aujourd'hui, plus de 400 médecines alternatives et complémentaires sont répertoriées par l'OMS et 40% des Français y auraient recours selon l'ordre des médecins. Cette action amène les participants à mettre en place des **rituels au quotidien pour prendre soin de soi** en donnant des **techniques naturelles d'hygiène de vie** via la naturopathie, l'aromathérapie et la réflexologie.

# Formation des personnes relais au dépistage

## OBJECTIF

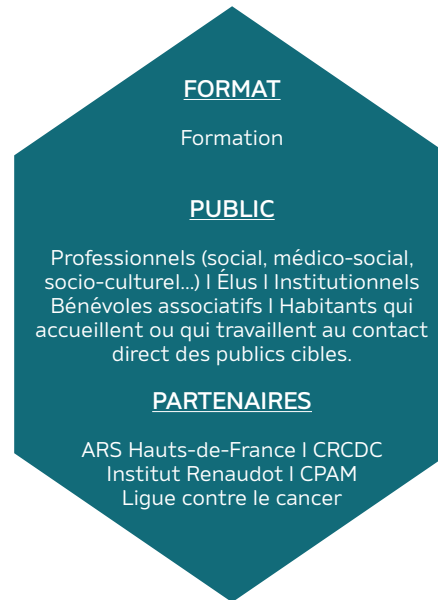
- Développer et améliorer la qualité des actions d'accompagnement vers les dépistages organisés des cancers, notamment pour les publics en situations précaire ou vulnérable.

## DÉROULÉ

5 sessions sont proposées aux habitants, personnes relais :

- **Session 1** : Information et sensibilisation sur la santé, la prévention et les dépistages organisés des cancers (0.5j).
- **Session 2** : Comment parler du dépistage aux populations ? (0.5j).
- **Session 3** : Mise en pratique (0.5j).
- **Sessions 4 et 5** : Retour d'expérience et consolidation (1j).

À l'issue de la formation, les personnes relais pourront aborder la question du dépistage organisé en identifiant [les freins et leviers de chacun](#) ; et [orienter le public](#).



# Premiers secours en santé mentale

## OBJECTIFS

- Acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale.
- Mieux appréhender les différents types de crise en santé mentale.
- Adopter un comportement adapté.
- Informer sur les ressources disponibles.
- Former des professionnels.
- Apprendre à aider quelqu'un qui ne va pas bien.

## DÉROULÉ

Les premiers secours en santé mentale constituent l'aide apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale ou qui est dans une phase de crise de santé mentale.

Les premiers secours sont dispensés jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée où jusqu'à ce que la crise soit résolue. Ils sont [l'équivalent en santé mentale des gestes de premiers secours physiques](#).



Après s'être formée sur les connaissances généralistes sur les troubles psychiques les plus courants (troubles dépressifs, anxieux, psychotiques, liés à l'utilisation de substances) et l'acquisition d'un plan d'action simple et concret pour aider en cas de crise et hors crise, la Mutualité Française Hauts-de-France propose des sessions de formation de deux jours auprès des professionnels des mutuelles du Livre II et III.



# Accompagnement des collectivités locales

## OBJECTIF

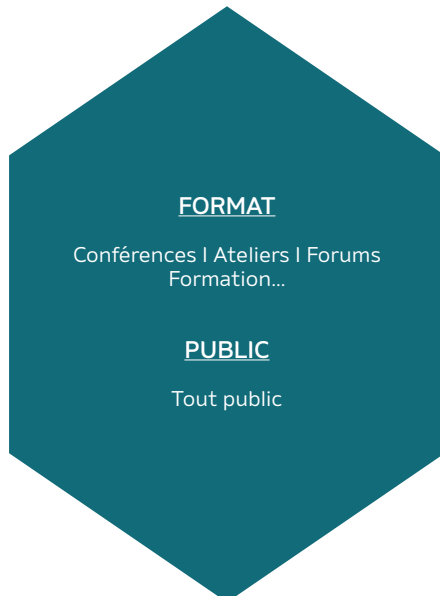
- Accompagner les villes et regroupements de communes en leur proposant des projets de prévention.

## 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, par exemple, 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](#).





Retrouvez nos rencontres santé sur  
[www.mutualite-hdf.fr](http://www.mutualite-hdf.fr), rubrique « évènements »

