



LA PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ *pour les actifs*

*Notre offre pour vos adhérents des
contrats collectifs*

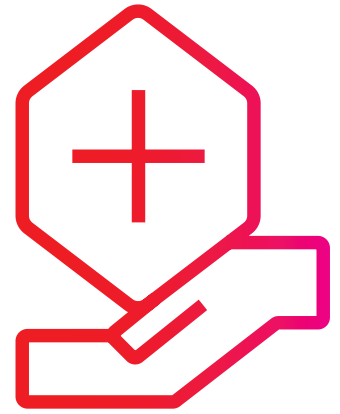
POURQUOI INTERVENIR en prévention ?

Vous souhaitez répondre aux besoins de santé de vos adhérents et vous êtes leur partenaire de confiance. Proposez leur des actions de prévention innovantes.

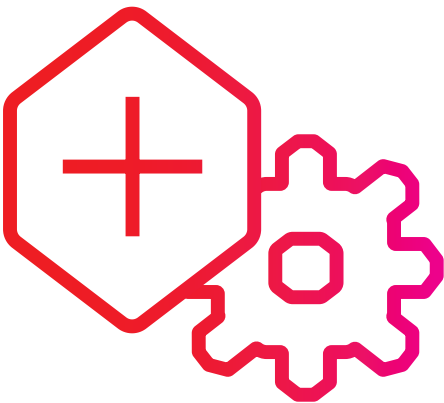
La crise sanitaire a souligné l'importance de la santé au travail qui est aujourd'hui au cœur des préoccupations des entreprises, des partenaires sociaux mais aussi des actifs eux-mêmes.

En proposant des actions de prévention différenciantes, vous protégez la santé de vos adhérents et réduisez vos coûts de santé.

De plus, vous fidélisez vos adhérents par des actions porteuses de sens.



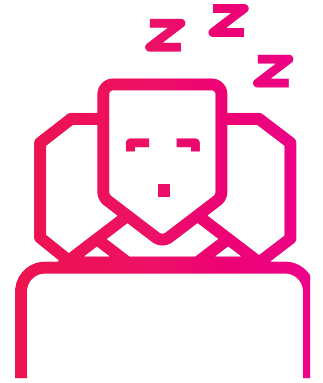
Quels sont les sujets majeurs en prévention ?



Certains sujets en prévention sont prépondérants : ceux choisis par la Mutualité Française Hauts-de-France concernent tous les publics et ont un impact majeur sur la qualité de vie des personnes et sur leur activité professionnelle.

LE SOMMEIL

Chez 56% des Français, les problèmes de sommeil occasionnent au moins une nuisance dans le cadre professionnel : absentéisme, accidents du travail, variation de l'humeur. Des informations adaptées et des actions concrètes permettent de limiter ces troubles et mieux gérer son sommeil.



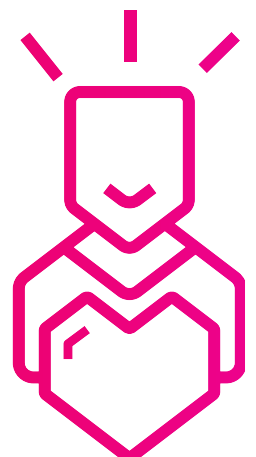
» Notre action : **Sommeil, mon allié santé**

Atelier participatif pour mieux comprendre le sommeil et les solutions pour l'améliorer. Les participants sont invités à réaliser un autotest « Quel dormeur êtes-vous ? » puis à participer à un quiz sur les idées reçues liées au sommeil. Ces deux parties permettent de faire un diagnostic individuel et d'informer sur les mécanismes du sommeil et les solutions pour l'améliorer. Si besoin un focus sur le sommeil en horaires décalés peut être fait. Cet atelier est complété par un deuxième au choix : sophrologie, phytothérapie ou aromathérapie.

Durée : 1h. Nombre de participants : 15.

SANTÉ MENTALE

En milieu professionnel, l'employeur a une obligation légale de préserver la santé mentale des équipes. Parmi les solutions possibles, il peut sensibiliser les personnels au repérage et à la prise en charge de première intention.



» Notre action : **Premiers Secours en Santé Mentale : une formation pour apprendre à aider**

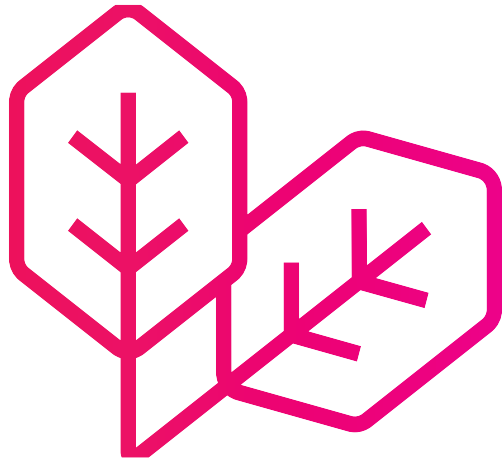
Devenir secouriste en santé mentale, c'est savoir identifier une personne fragile dans son entourage professionnel et personnel, savoir l'écouter et l'accompagner vers des solutions. Durant la formation, les stagiaires découvrent les principaux troubles en santé mentale et les moyens d'aider les personnes concernées.

Durée : 2j. Nombre de participants : 16.

L'ENVIRONNEMENT ET LA SANTÉ

Face aux enjeux environnementaux, les employeurs sont en première ligne pour gérer les conséquences sur leur activité mais aussi sur la santé de leurs personnels.

En effet, la dégradation de l'environnement favorise de nombreuses maladies, comme les cancers, les troubles respiratoires et autres maladies chroniques.



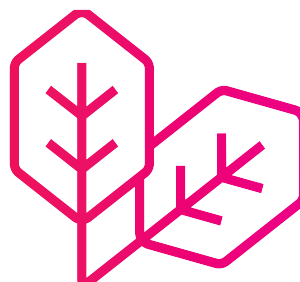
Mutuelles d'entreprise : alliées pour une santé durable

En intégrant des actions de prévention adaptées, vous avez un rôle clé auprès des employeurs.

Vous pouvez proposer des solutions pour :

- Améliorer la qualité de l'air dans les bureaux ;
- Promouvoir l'utilisation de produits d'entretien écologiques...

En optant pour une mutuelle intégrant ces dimensions environnementales, les employeurs s'assurent aussi d'être en cohérence avec leur propre démarche RSE et d'initier ou poursuivre leurs engagements.



Nos actions :

» Escape for life : un escape-game sur les enjeux environnementaux

La santé humaine, la santé animale et la santé environnementale sont connectées. Nos actions influent sur notre environnement et nous reviennent parfois « en boomerang ».

Sur la base de défis et autres échanges en groupes, notre escape-game se veut un moment ludique de partage et d'identification de solutions concrètes pour devenir acteur de sa santé et celle de la planète.

Durée : 2h. Nombre de participants : 15.

» Stop aux polluants : un atelier pratique pour réduire son exposition aux polluants

Apprendre à se protéger des polluants au quotidien, au travail et en télétravail, tel est l'objectif de cet atelier.

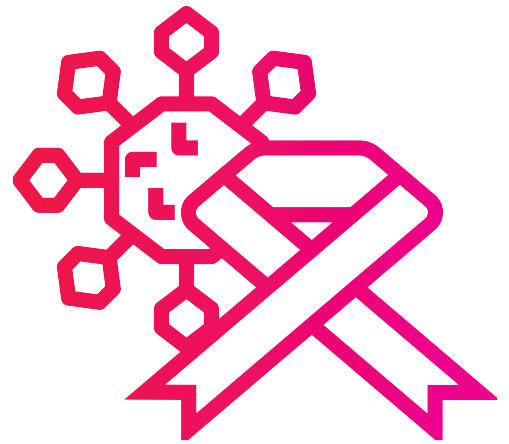
En groupe, les participants identifient les polluants de l'air intérieur mais aussi ceux présents dans les produits d'entretien ou encore dans l'alimentation.

Objectif : trouver des solutions concrètes pour vivre dans un environnement plus sain.

Durée : 1h à 1h30. Nombre de participants : 15.

CANCERS

Moins d'une personne sur deux participe au dépistage du cancer de l'intestin, pourtant, il permet un diagnostic précoce tout en réduisant le recours à des traitements lourds (chimiothérapie, radiothérapie). De plus, le coût moyen des dépenses de santé pour un patient atteint de cancer du côlon est de 28 900 € (sur 14 mois), les enjeux sanitaires et économiques sont donc très forts sur le sujet.



Qui de mieux qu'une mutuelle comme partenaire pour accompagner les adhérents à réaliser le dépistage ?



Nos actions :

» Gaston le côlon : un côlon géant gonflable dans l'entreprise

Un côlon gonflable de 6m de long et 2.5m de haut, qui a déjà vu ça ?

Représentant l'intestin, il permet d'expliquer son fonctionnement, de visualiser l'évolution d'un cancer et surtout de sensibiliser les visiteurs à l'intérêt du dépistage précoce.

Des experts répondent à toutes les questions des participants, présentent le test de dépistage et dédramatisent le sujet.

Durée : ½ j ou 1j. Nombre de participants : flux continu.

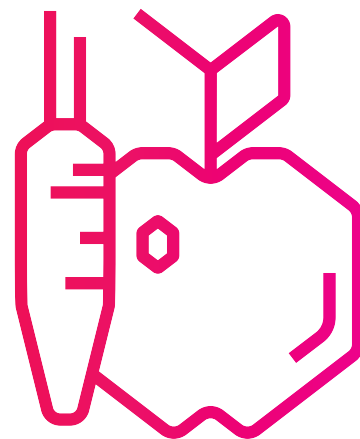
» Exposition et roue de la santé : outils ludiques pour sensibiliser aux dépistages de cancers

Tournez la roue et apprenez-en plus sur la prévention des cancers grâce à l'alimentation, l'activité physique ou même le sommeil.

Nos préventeurs répondent aussi aux questions du public et les invitent à jouer avec l'exposition interactive promouvant les dépistages de l'intestin et du sein.

BIEN MANGER AU TRAVAIL

L'alimentation joue un rôle crucial dans la santé physique et mentale des salariés. Pourtant, elle est souvent négligée dans le cadre des politiques de bien-être en entreprise. Une mauvaise alimentation peut entraîner une baisse de la concentration, une augmentation des absences et des risques accrus de maladies chroniques.



» **Notre action : Ma pause repas, un moment essentiel : un atelier convivial et pratique pour mieux manger**

Équilibre dans les repas (cantine, lunchbox ou repas pris sur le pouce), les participants décryptent les étiquettes de leurs plats préférés et trouvent des astuces faciles pour mieux manger. Un focus « repas et horaires décalés » peut être proposé au besoin avec des solutions simples et pratiques pour limiter les impacts sur la santé.

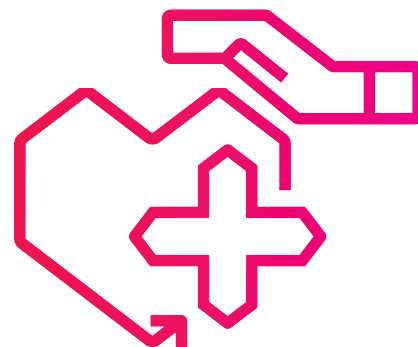
Durée : 1h30. Nombre de participants : 15.

SANTÉ GLOBALE

Crousti quiz : des infos santé à partager

À la recherche d'une expérience ludique et unique ? Découvrez cette action de prévention inspirée d'un célèbre jeu télévisé !

Deux équipes s'affrontent dans une ambiance conviviale pour répondre à des questions farfelues sur les habitudes de vie... Les joueurs testent leurs connaissances de façon amusante, tout en apprenant des astuces pour améliorer leur santé. Avec des défis drôles et des récompenses, ce jeu est l'occasion idéale de rire et de s'informer sur le bien-être au quotidien. Ce moment de cohésion plein d'humour montre que prévention rime aussi avec dérision !



Durée : 1h30. Nombre de participants : jusqu'à 500 si format distanciel.

POURQUOI TRAVAILLER

avec l'Union régionale

Avec plus de 15 ans d'expérience sur le terrain et plus de 250 interventions en prévention santé par an, la Mutualité Française Hauts-de-France vous fait bénéficier de son équipe d'experts thématiques lors d'un accompagnement de proximité.

Le service prévention vous propose des actions clé en mains de qualité, éprouvées et à des coûts maîtrisés.

Vous avez une visibilité sur chaque étape de la mise en place des actions, diagnostic des besoins avec l'entreprise, proposition adaptée, communication en marque blanche (aux couleurs de votre mutuelle), animation, évaluation.

Cette approche centrée sur les demandes de vos adhérents, en complémentarité de vos actions/orientations permet de mutualiser les ressources et de proposer des interventions personnalisées, accessibles et économiquement avantageuses.

Passez à l'action, contactez-nous et trouvons l'action de prévention qui vous convient :



Aurélie Klein

aurelie.klein@mutualite-hdf.fr

07 86 90 47 09