

La prévention et promotion de la santé en région

Hauts-de-France

**COLLECTIVITÉS
INSTITUTIONNELS**



Sommaire



NUTRITION ET SANTÉ

1,2,3 Manger Bouger Grandir
Lecture des étiquettes
1001 défis
Ma santé au menu
À table les émotions !

p.5
p.5
p.6
p.6
p.7



LA SANTÉ DE NOS AÎNÉS AUTONOMES

La santé à tout âge en résidence autonomie
Géocaching
P'Art à chutes
Balades santé
Prenons l'âge du bon côté
Ma vision et mon audition sans modération
Aidants, votre santé, parlons-en

p.9
p.9
p.10
p.10
p.11
p.11
p.12



LA SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

Femmes enceintes environnement et santé
Bulles d'air
Chez moi, je dis stop aux polluants
Logis sain, budget serein
Mission planète : Escape for life
Pleine santé

p.14
p.14
p.15
p.15
p.16
p.17



MULTITHÉMATIQUES

Formation des personnes relais au dépistage des cancers
Promotion du dépistage organisé du cancer colorectal
Villes engagées en santé
Les couleurs du bien-être
Premiers secours en santé mentale

p.19
p.19
p.20
p.20
p.21

Les chiffres prévention 2025

4

thématiques
de santé

251

Rencontres
santé

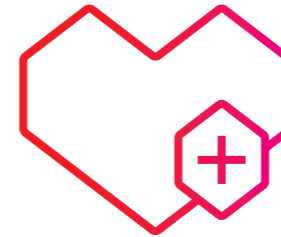
88

villes
organisatrices
de Rencontres
santé

7 290

participants aux
Rencontres santé

Contacts



➤ **Nicolas PAPEGAY**

Coordinateur régional prévention

06 82 54 11 73 | nicolas.papegay@mutualite-hdf.fr



Aurélie KLEIN

Coordinatrice régionale adjointe prévention

07 86 90 47 09 | aurelie.klein@mutualite-hdf.fr



Lilian BRASSIER



Célia GOBERT



Mélanie LESOIN

Chargé(e)s de prévention



Christel LEVRIER

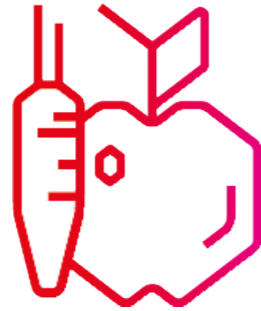


Véronique OUDIT



Hélène PERRAULT

Nutrition et santé



En région Hauts-de-France, le contexte épidémiologique relatif au surpoids et à l'obésité est alarmant : 22,1 % des personnes sont en obésité (moyenne nationale 17 %) et environ 30 % sont en surpoids.

Le surpoids et l'obésité infantile sont également une problématique majeure : en 6^{ème}, 16,2 % des élèves sont en surpoids et 5,6 % en obésité.

En parallèle, les personnes les plus vulnérables socio-économiquement sont corrélativement celles qui sont le plus atteintes de surpoids et d'obésité et qui ont un accès limité à l'offre de prise en charge de premier recours non remboursée mais nécessaire (diététicien, activité physique adaptée).

Dans ce contexte, l'effort doit porter principalement sur la promotion de l'activité physique et l'alimentation saine en mobilisant les acteurs des territoires.



1 355
participants
en 2025



1,2,3 Manger Bouger Grandir

› Objectifs

- Outiller les équipes enseignantes sur la thématique alimentation par le prêt de malles pédagogiques adaptées à chaque cycle
- Accompagner l'équipe pédagogique de l'école sur l'année scolaire dans le déploiement d'un projet nutrition (éducation à l'alimentation et au goût).
- Impliquer l'entourage, les familles.

› Déroulé

Prêt de malles pédagogiques aux classes maternelle et primaire sur la thématique nutrition. L'accompagnement individualisé de chaque équipe pédagogique permettra de prendre en compte les besoins et attentes spécifiques de chaque groupe d'élèves en vue d'autonomiser les équipes pour qu'elles puissent monter en compétences et pérenniser des projets sur la nutrition santé.

FORMAT

Mise à disposition de matériels pédagogiques | Accompagnement

PUBLICS

Elèves de la maternelle au CM2

Parents | Professionnels

PARTENAIRES

Éducation nationale

ARS 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.

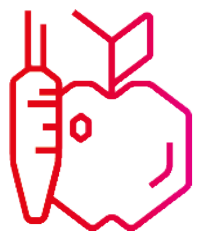
FORMAT

Atelier

Web-atelier

PUBLIC

Actifs en milieu professionnel



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 | Mouvements Handisport, Olympique et Sportif et Sport Adapté

Ma santé au menu

➤ Objectifs

- Promouvoir l'équilibre nutritionnel et l'activité physique :
- Sensibiliser les participants aux repères du PNNS et les aider à les adapter à leur cas
 - Mettre en pratique les recommandations en confectionnant un repas
 - Echanger sur les étiquettes alimentaires, le budget et le plaisir
 - Sensibiliser les participants à l'importance de la marche et l'activité physique

FORMAT
Atelier 2 jours (14 heures)

PUBLIC
Adultes

➤ Déroulé

Le stage se déroule sur 2 journées de 7h. Les 2 jours sont consécutifs ou non, mais distantes de 10 jours au maximum.

Jour 1 :

- matin : Présentation du groupe et de l'animateur, besoins nutritionnels,
- midi : repas préparé et consommé par les participants,
- après-midi : échange sur l'importance de la marche et de l'activité physique suivi d'une séance d'1h d'activité

Jour 2 :

- matin : repères du PNNS, pathologies, exercices de menus
- midi : repas préparé et consommé par les participants
- après-midi : budget, étiquettes alimentaires, plaisir et évaluation



À table les émotions !

➤ Objectif

Sensibiliser au lien entre l'alimentation et la santé mentale.

➤ Déroulé

Le contenu de notre assiette influence notre humeur et notre santé mentale, et inversement...

On en a tous déjà fait l'expérience. Une grosse contrariété, de la fatigue, et l'envie de manger un aliment « plaisir » se fait sentir... ou à l'inverse, notre appétit est coupé et on ne peut rien avaler.

Mais aussi, nos choix alimentaires influencent notre santé mentale. On sait par exemple que les aliments sucrés vont contribuer à la production de sérotonine, un messager chimique dont l'effet calmant est immédiat...

Tous les aliments ont un impact favorable ou négatif sur notre microbiote intestinal et les micro-organismes qui le composent, modifiant ainsi notre état mental et notre comportement via des messagers chimiques.

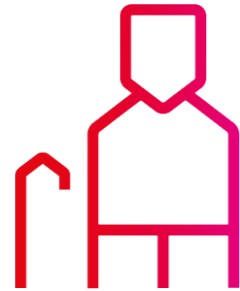
Dans ce webinaire, nous discuterons des émotions et de l'intestin, notre deuxième cerveau.

Nous découvrirons les aliments et recettes « bonnes pour le corps et l'esprit », et nous prendrons le temps de déguster en pleine conscience pour se reconnecter à ses sensations.

FORMAT
Webinaire

PUBLICS
Adultes

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 deux 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.



965
participants
en 2025



La santé à tout âge en résidence autonomie

› 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**

Géocaching

› Objectifs

- Sensibiliser à l'activité physique douce en mettant en place des ateliers en lien avec la pratique du géocaching.
- Mettre en avant les interactions seniors et jeunes pour lutter contre l'âgisme.

› Déroulé

Des ateliers intergénérationnels sont proposés dans le but de créer et installer des caches de géocaching sur différents territoires.

Chaque cycle de 5 ateliers d'une durée de 2h, accueillera 10 à 12 participants, mêlant adolescents et seniors. Les équipes de 2 à 3 personnes, formées dès le premier atelier, travailleront ensemble tout au long du cycle pour concevoir et dissimuler leur propre cache.

Un concours final désignera la meilleure cache du territoire. La Mutualité Française accompagnera les équipes en tant que facilitateur, promouvant la coopération et les objectifs fixés.

FORMAT

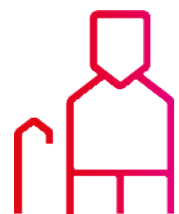
Ateliers en présentiel, ateliers créatifs

PUBLIC

Seniors de 60 ans et plus et adolescents de 13 à 18 ans

PARTENAIRE

Commission des financeurs



P'Art à chutes

› Objectifs

- Renforcer les connaissances sur le fonctionnement des sens et leur impact sur l'équilibre.
- Repérer les risques liés au vieillissement.
- Réfléchir aux moyens de prévention des chutes en s'appuyant sur les habitudes de vie et l'environnement.

Ateliers

FORMAT

PUBLIC

Seniors autonomes

› Déroulé

Cette initiative s'inscrit dans le cadre du plan national de prévention des chutes chez les seniors.

Elle met l'accent sur trois signes avant-chuteurs majeurs : la dénutrition, la sédentarité et les troubles de la vision et de l'audition, tout en intégrant, de manière transversale, la peur de chuter et les risques liés au logement.

Organisée en 4 séances thématiques, chaque rencontre explore un sens spécifique et est animée par un trio complémentaire : un chargé de prévention, un artiste (photographie, musique, danse...) et un professionnel de santé. Bien que l'inscription à l'ensemble des séances soit facultative, elle est vivement encouragée pour bénéficier pleinement de l'approche.



Prenons l'âge du bon côté

› Objectif

- Préserver l'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus sur le long terme en favorisant les changements de comportements liés à la santé
- Augmenter le niveau d'activité physique des participants
 - Réduire le niveau de sédentarité en favorisant les mobilités actives
 - Améliorer les habitudes alimentaires
 - Renforcer le lien social

FORMAT

12 séances

Temps collectifs : 10 séances de 2h

Temps individuel : 2 séances de 2h

8 à 15 personnes

PUBLIC

60 ans et plus

PARTENAIRES

Commission des financeurs de l'Aisne | Centre social du Vermandois

› Déroulé

Pendant 12 semaines, le groupe de 8 à 15 personnes suit en collectif et individuel des séances d'activités physiques adaptées avec un éducateur activité physique adaptée couplées à des sensibilisations sur l'alimentation équilibrée et adaptée à l'âge avec une diététicienne. Le programme inclut des outils pour permettre aux participants de réaliser 1 séance à minima hebdomadaire en toute autonomie entre les ateliers et après.

Balades santé

› Objectif

Favoriser le maintien de l'autonomie chez les 60 ans et plus.

Échanges et balades

FORMAT

PUBLIC

Seniors de plus de 60 ans

PARTENAIRES

Commission des financeurs

› Déroulé

Balades santé est un projet basé sur le guide fil de la balade s'associant à différentes thématiques : stress et anxiété, alimentation, activité physique, mémoire. Chaque balade santé proposée aux participants est précédée d'un temps d'échanges et de sensibilisation. Une session complète compte 4 interventions de 2h30 chacune. Les séances ont été pensées pour proposer aux participants des solutions accessibles et des conseils reproductibles sur chaque thématique abordée.

Ma vision et mon audition sans modération

› Objectifs

- Sensibiliser les seniors à leur santé visuelle et auditive ;
- Informer les seniors sur l'évolution physiologique de la vue et de l'audition et les solutions pour compenser la baisse sensorielle ;
- Promouvoir les repérages précoces et détecter des troubles.

FORMAT

Ateliers collectifs et repérages individuels

2h/atelier – 15 min de repérage

10 à 15 participants

PUBLIC

60 ans et +

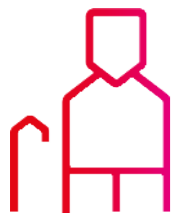
PARTENAIRES

Ecouter Voir

› Déroulé

Un programme de 5 séances ; coanimé par un opticien et un audioprothésiste.

- Atelier 1 : Prendre soin de ma vue
- Atelier 2 : Préserver sa vue
- Atelier 3 : Prendre soin de mon audition
- Atelier 4 : Préserver son audition
- Atelier 5 : Faire le point individuellement



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

PARTENAIRE
Commission 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.

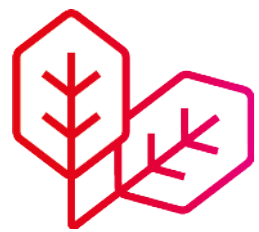
De nombreuses études soulignent la plus grande vulnérabilité des femmes enceintes et de leur fœtus aux polluants environnementaux : notre santé se détermine en grande partie durant la grossesse et les 1 000 premiers jours de vie.

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.



1 082
participants
en 2025



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 | 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 | URCPPIE
 HDF | École de Puéricultrices

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 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 accompagnées tout au long de l'année dans leurs projets. Un concours clos l'année en sélectionnant une classe gagnante qui aura produit le meilleur article de journal pour promouvoir le projet réalisé en classe.

FORMAT
Formation | Atelier | Forum

PUBLIC
Elèves | Enseignants

PARTENAIRES
**ARS Hauts-de-France
 Promotion santé Hauts-de-France
 Éducation nationale**



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 ?

FORMAT
**3 webinaires d'1h
 Ateliers en présentiel**

PUBLIC
Tout public

Logis sain, budget serein

Objectifs

- Informer les seniors sur les liens entre qualité de l'air intérieur et santé.
- Faire prendre conscience des différentes sources de pollutions présentes dans leur logement.
- Proposer des alternatives simples et économiques permettant d'améliorer la qualité de l'air intérieur.

Déroulé

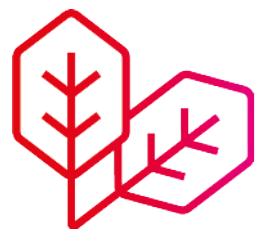
Faire des économies tout en respirant mieux dans son logement, c'est possible. À travers 5 ateliers participatifs à destination des personnes âgées de 60 ans et plus, des conseils simples et pratiques permettront d'améliorer la qualité de l'air intérieur et ainsi de se sentir mieux chez soi :

Atelier 1 : « Mieux respirer chez-moi »
 Atelier 2 : « Nettoyer malin : produits ménagers sains »
 Atelier 3 : « Assainir l'air : arnaques et fausses bonnes idées »
 Atelier 4 : « Blattes, moustiques, acariens : astuces anti-nuisibles »
 Atelier 5 « Bien me chauffer chez moi »

FORMAT
Ateliers participatifs

PUBLIC
**Seniors de plus de 60 ans vivant à
 domicile**

PARTENAIRE
Commission des financeurs



Mission planète : Escape for life

➤ 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).

Un atelier « Être consom'Acteur ! » est organisé quelques jours après le serious-game afin d'identifier nos pratiques et modes de consommation et leurs impacts sur l'environnement et la santé.

A partir d'un brainstorming sur les motivations d'achats, le groupe évoque les éléments suivants : le greenwashing, l'influence et l'accessibilité sur l'alimentation durable. L'intérêt est d'identifier les liens (positifs et négatifs) entre nos consommations et la santé de la planète (santé animale, environnementale et humaine) : les pollutions générées, gaspillages, surproductions...

Accompagnement « Ambassadeurs »

L'atelier se termine par une discussion sur les moyens d'être « Ambassadeurs One Health » auprès de ses pairs : quels canaux utiliser ? quelles idées ? L'intérêt est de faire émerger des projets ou pistes d'actions (individuels ou collectifs). S'ils souhaitent que nous les accompagnions, un soutien méthodologique et/ou matériel pourra être possible pour 5 projets sélectionnés au regard de leur pertinence, capacité à mobiliser, impact, coût et faisabilité.

FORMAT
Escape Game de 2h
PUBLIC
Lycéens et étudiants
PARTENAIRES
ARS Hauts-de-France | Conseil régional Hauts-de-France | Éducation nationale | Unis-Cité



Pleine santé

➤ Objectifs

Acculturer le grand public au concept d'une seule santé pour renforcer le pouvoir d'agir de chacun dans une logique de co-bénéfices pour soi, pour les animaux et pour les écosystèmes.

- Comprendre la notion du concept « Une seule santé »
- Améliorer les connaissances du grand public sur les interactions entre l'environnement et la santé
- Susciter la prise de conscience autour de problématiques cibles
- Créer un espace de réflexion collective pour questionner ses pratiques individuelles et collectives
- Initier des dynamiques d'actions concrètes et adaptées au contexte de chacun.

➤ Déroulé

Ce projet est conçu comme un parcours pédagogique innovant qui met en lumière les liens essentiels entre la santé humaine, la santé animale et celle des écosystèmes.

À travers 5 ateliers participatifs, chaque participant devient acteur de sa santé, prêt à s'engager dans des actions concrètes, individuelles et/ou collectives, adaptées à son contexte.

- Atelier 1 : « Alimentation durable »
- Atelier 2 : « Exposition aux polluants »
- Atelier 3 : « Préserver la biodiversité »
- Atelier 4 : « Antibiorésistance »
- Atelier 5 « Mobilité active »

FORMAT
Ateliers participatifs d'1h30
15 participants max.
PUBLIC
Grand public

Multithématiques



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

Cinq 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.

FORMAT

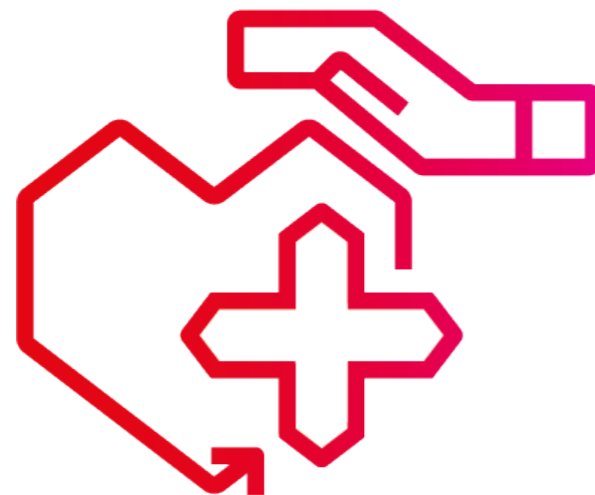
Formation

PUBLIC

Professionnels (social, médico-social, socio-culturel...) | Élus Institutionnels Bénévoles associatifs
Habitants qui accueillent ou qui travaillent au contact direct des publics cibles

PARTENAIRES

ARS Hauts-de-France | CRCDC
CPAM



3 888
participants
en 2025

Promotion du dépistage organisé du cancer colorectal

› Objectifs

- Promouvoir le dépistage organisé du cancer colorectal
- Informer sur les gestes de prévention

› Déroulé

Le dépistage régulier du cancer colorectal pourrait éviter plus de 6 500 décès par an.

Le côlon gonflable de 7m de long et 3m de haut, représentant l'intestin, permet d'expliquer son fonctionnement, de visualiser l'évolution d'un cancer et surtout de sensibiliser les visiteurs à l'intérêt du dépistage précoce. Les experts répondent à toutes les questions des participants, présentent le test de dépistage, dédramatisent le sujet et échangent sur les facteurs de prévention utiles.

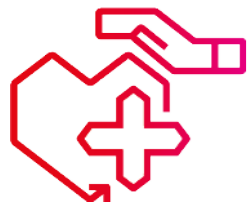
Une exposition interactive est aussi disponible dans le cas d'une place limitée.

FORMAT

Structure gonflable
Stand ou exposition interactive

PUBLIC

Adultes



Villes engagées en santé

› 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.

FORMAT
Conférences | Ateliers | Forums
Formation...

PUBLIC
Tout 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.

FORMAT
Formation de 2 jours en présentiel

PUBLIC
Tout public
Professionnels des mutuelles du livre II et III

Les couleurs du bien-être

› Objectif

Améliorer l'état de santé mentale des participants

› Déroulé

La colorimétrie est une technique qui consiste à analyser la couleur de la peau, des yeux, des cheveux et des vêtements d'une personne afin de déterminer les couleurs qui la mettent en valeur. Cette analyse permet d'aider les personnes à améliorer leur image de soi, à renforcer leur confiance en elles, à apporter un moment de détente et d'écoute, à procurer du bien-être et du réconfort et à mieux s'adapter aux situations professionnelles ou sociales.

Cet atelier a pour objectif de renforcer une image positive de soi-même afin d'adopter des attitudes favorables notamment pour sa santé et son bien-être. Dans un esprit bienveillant et ludique, une socio esthéticienne accompagne les participants pour leur transmettre des conseils de mise en valeur de leurs visages et de leurs silhouettes. Elle les aide à être attentifs à leurs besoins et les encourage à s'affirmer.

FORMAT
Atelier de 2h

PUBLIC
Adultes

PARTENAIRE
Socio-esthéticienne formée à la colorimétrie

Retrouvez nos Rencontres santé sur
www.mutualite-hdf.fr, rubrique « Évènements »



#MutHDF