

2016

Prévention et Promotion de la **Santé**

Programmation
Bourgogne
Franche-Comté

•••
Autonomie & dépendance
Maladies chroniques
Santé enfance & jeunesse
Santé environnement
•••



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

BOURGOGNE



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

FRANCHE-COMTÉ

Chiffres-clés

La prévention et promotion de la santé en Bourgogne Franche-Comté

190 mutuelles santé représentées, soit **80%** des organismes de complémentaire santé



1,72 million d'adhérents, soit **61%** de la population



La Mutualité Française Bourgogne et Franche-Comté **1^{er} acteur de prévention** après les pouvoirs publics



1 351 interventions en 2015



24 011 participants en 2015



1 service interrégional pour concevoir, animer et évaluer les actions

NOS ORIENTATIONS

- ✓ **Défendre** une approche globale de la santé
- ✓ **Militer** pour une politique de santé et de protection sociale plus cohérente et plus efficace
- ✓ **Rendre** les acteurs plus responsables
- ✓ **Favoriser** la qualité des soins

Inscription dans une **DÉMARCHE QUALITÉ** en santé

NOTRE ORGANISATION

Services supports : administratif, comptable, communication, juridique et évaluations



Conseil d'Administration

Commission régionale Prévention (se réunit 3 à 5 fois/an) composée de l'équipe prévention, d'élus et de techniciens des mutuelles

NOS FORMATIONS RECONNUES

1 agrément de formation, de la Préfecture de Bourgogne (déclaration d'activité de formation N°2621029922)



1 homologation "Organisme Gestionnaire du Développement Professionnel Continu"



4 programmes & 31 actions en 2016

AUTONOMIE & DÉPENDANCE

Prévention Santé Seniors Bourgogne	6-7
Préservation de l'Autonomie des Personnes Âgées Franche-Comté	8-9
Ateliers plaisirs & bien-être	10
La vie à pleines dents, longtemps®	11
Pass Alimentation (Omegah)	12
Santé mentale & bien-être	13
Ateliers Fil Mauve®	14
Vie affective et sexuelle & Handicap®	15

MALADIES CHRONIQUES

Journées de repérage : vue, audition et maladies cardio-vasculaires	18-19
Bouge, une priorité pour ta santé	20
Mangez, bougez, c'est facile !	21
Cuisinez malin	22
Cancer, quelle prévention ?	23
Formation aux gestes et premiers secours : Mini-Anne®	24

SANTÉ ENFANCE & JEUNESSE

L'âge des "pourquoi", la santé des tout-petits	26
Jeux de sons, jeux de signes	27
Devenir GRAND autrement, apprendre à dire NON au tabac	28
Tabac, alcool, cannabis	29
Grossesse : 0 tabac, 0 alcool	30
Cyber-adolescence	31

SANTÉ ENVIRONNEMENT

Moins de pollution = plus de santé	34
Forum théâtral "Toxiques au logis"	34
A la recherche du Bonh'Air	35
Justin Peu d'Air	36
Conseil Médical en Environnement Intérieur	37

Siglaire	38
Partenaires	39

Ces axes de Prévention sont définis à partir d'indicateurs de santé publique validés par l'Agence Régionale de Santé et issus notamment du Projet Régional de Santé (PRS).

Les actions sont réalisées en synergie avec nos partenaires (institutionnels, éducatifs, associatifs, sociaux), nos mutuelles et les professionnels de santé.

Légendes



PUBLIC

FORMAT
DE L'ACTIONMODALITÉS
D'ORGANISATION

INTERVENANTS

**À LA DEMANDE
DES MUTUELLES**

Action principalement mise en place à la demande des mutuelles, en agence, en entreprise ou lors de leurs événements. Personnalisation des supports de communication par l'Union régionale.

**ACTION
GÉNÉRALISABLE**

Action élaborée par la Mutualité Française et mise en place avec des modalités d'organisation et de communication identiques sur tout le territoire national.

Territoires



X EN BOURGOGNE

Nombre
d'actions à
mettre en place
en 2016 sur
chaque territoire

Vous cherchez des informations de qualité sur votre santé ?

Proposé par la Mutualité Française, **Priorité Santé Mutualiste** est un service gratuit d'information, d'aide à l'orientation et de soutien sur des questions de santé*.



Participez aux Rencontres Santé près de chez vous : des actions sous forme d'ateliers, conférences, groupes de parole, expositions, parcours...



Découvrez le site internet www.prioritesantemutualiste.fr : des informations validées scientifiquement, des échanges en direct avec nos experts, un fil quotidien d'actualités santé ou encore des forums santé...



Appelez le 3935 (prix d'un appel local) : un accompagnement gratuit et personnalisé sur différentes thématiques (arrêt du tabac, équilibre alimentaire...).

* Le site internet et les Rencontres Santé sont accessibles à tous.

Le service téléphonique du 3935 est réservé aux adhérents mutualistes, leurs ayants-droits ou aidants.

Autonomie & dépendance

Contribuer à éviter ou ralentir la perte d'autonomie des personnes âgées ou en situation de handicap

Prévention Santé Seniors Bourgogne	6-7
Préservation de l'Autonomie des Personnes Âgées Franche-Comté	8-9
Ateliers plaisirs & bien-être	10
La vie à pleines dents, longtemps®	11
Le PASS Alimentation	12
Santé mentale & bien-être	13
Ateliers Fil Mauve®	14
Vie affective et sexuelle & Handicap®	15

Programme Prévention Santé Seniors Bourgogne

Près de 25% des Bourguignons et Franc-Comtois sont des seniors de plus de 60 ans. Faciliter leur autonomie le plus longtemps possible est un enjeu majeur.

Rester acteur de sa santé, entretenir ses aptitudes physiques et cérébrales, favoriser les bons comportements, c'est ce que propose ce programme. Résultant d'un travail multi-partenarial entre la Caisse régionale de la MSA, la CARSAT et la Mutualité Française Bourgogne, il permet aux plus de 60 ans de participer à l'un ou plusieurs des 7 modules proposés, toute l'année, près de chez eux.



> PEPS Eurêka

Déramatiser les trous de mémoire et stimuler son cerveau



> L'équilibre, où en êtes-vous ?

Prévenir les chutes et se relever en toute confiance



> Alimentation

Analyser et adapter son assiette à son âge, à ses besoins et à son budget



> Les médicaments

Comprendre son ordonnance et gérer sa prise médicamenteuse



> Le sommeil

Connaître les mécanismes du sommeil et identifier les éventuels troubles



> Les Ateliers du bien vieillir

Apprendre à préserver son capital santé dans sa globalité



Seniors de 60 ans et plus, vivant à domicile. Par groupe de 10 à 15 personnes



Modules de 8 à 14 séances



Sur inscription individuelle (20 € par module)



Professionnels de santé (médecins gériatres, infirmiers, pharmaciens, professeurs d'activité physique adaptée, diététiciennes, dentistes, neuro-psychologues, délégués de l'assurance maladie...)

> Popeye, force et forme au quotidien



Ce nouveau module, porté par la Mutualité Française Bourgogne et conçu en partenariat avec le Gérontopôle et la Faculté des sciences du sport Dijon/Le Creusot, permet de développer en douceur ou maintenir son endurance, sa force et sa souplesse. Il a fait l'objet d'une expérimentation en 2015, auprès de 30 personnes. Les résultats très encourageants ont confirmé son utilité.



NOUVEAU

INSCRIPTIONS, CALENDRIER ET RENSEIGNEMENTS :

www.sante-seniors-bourgogne.fr



NOS PARTENAIRES :

- CARSAT
- MSA
- FAPA
- RSI
- CNRACL
- PGI
- Fédération des Centres Sociaux de la Nièvre
- Conseils départementaux
- Mutuelles
- Associations d'Aînés Ruraux
- Municipalités

Soutenu et financé par



Territoires



230 EN BOURGOGNE

Préservation de l'Autonomie des Personnes Âgées Franche-Comté

A partir de 55 ans, l'importance de la prévention s'intensifie, des informations et des recommandations adaptées permettent de faire des choix éclairés pour prendre soin de sa santé et préparer le maintien de son autonomie.

> Mémomut

Les pertes de mémoire, les oublis répétés et fréquents font partie de la vie à partir de 50 ans, mais ne sont pas inévitables. De la même façon que les muscles, le cerveau s'entretient.

Territoires



6 EN FRANCHE-COMTÉ



> Atelier Sommeil

Le sommeil est un besoin physiologique et fondamental qui occupe le tiers de notre existence. Les conséquences des troubles du sommeil sur la qualité de vie et l'état de santé général peuvent être majeures ; il est donc important de détecter et d'éliminer les éventuels perturbateurs.

Territoires



1 EN FRANCHE-COMTÉ



> Popeye : force et forme au quotidien

Ce nouveau module a pour objectif d'aider les personnes à maintenir ou développer en douceur leur endurance, leur force et leur souplesse (cf page 7).

Territoires



8 EN FRANCHE-COMTÉ



> Conférences régionales : la santé en question

La promotion de modes de vie favorables à une bonne santé est essentielle. Pour ce faire, des conférences d'information sur les actions mises en place en Franche-Comté sont organisées autour de différents thèmes : le sommeil, la mémoire, les accidents vasculaires cérébraux, la vie sexuelle et affective et l'activité physique.



Territoires



8 EN FRANCHE-COMTÉ



55 ans et plus



Ateliers de 8 à 12 séances ou conférences



Sur inscription auprès de la Mutualité



Animateurs de la Mutualité et professionnels de santé

NOS PARTENAIRES :

- Fédération des Mutuelles de France
- CCAS
- Municipalités

Financé par  

Ateliers plaisirs et bien-être

Deux actions à destination des personnes âgées en établissement sont mises en place pour stimuler leur état de santé globale, agir sur leur bien-être, préserver le lien social et maintenir leur autonomie.

> Médiation animale

La médiation animale consiste à faire intervenir des animaux (chats, chiens, lapins nains, cobayes...) éduqués de manière spécifique, afin de favoriser au maximum les inter-communications avec et entre les personnes dépendantes, et tout particulièrement celles atteintes de la maladie d'Alzheimer.



> Atelier équilibre

Cette action a pour objectif d'apprendre aux personnes âgées à se relever seules en cas de chute. Elle vise également à leur redonner confiance et aisance lors de leurs déplacements.



Personnes âgées en EHPAD



À la demande des SSAM auprès de la Mutualité



Éducateurs sportifs (SIEL Bleu) et animateurs de la médiation animale (AATEAA)

Territoires



27 EN FRANCHE-COMTÉ

La vie à pleines dents, longtemps

ACTION
GÉNÉRALISABLE

Une bonne santé buccale constitue un facteur positif pour la santé globale. Ainsi, les soins et l'hygiène bucco-dentaire des personnes âgées permettent de prévenir la dénutrition et les infections et de favoriser l'estime de soi et le confort de vie.



Initié en Bourgogne en 2006 et porté par la Mutualité Française Bourgogne, ce programme de formation-action est mis en place au sein des établissements et/ou services à domicile. Il vise à former les équipes professionnelles et à sensibiliser les personnes âgées et les familles sur l'importance des deux toilettes bucco-dentaires au quotidien et du recours aux actes de prévention et de soins.

> La vie à pleines dents, longtemps (dans les SSAM)



Personnes âgées hébergées et leur famille et professionnels d'établissements ou de services à domicile (aides-soignants, infirmiers, directeurs, auxiliaires de vie, etc.)



9 étapes dont le diagnostic, la formation et les sensibilisations



À la demande des établissements/services auprès de la Mutualité



Animateur/trice et formatrice en prévention de la Mutualité, médecin gériatre, infirmier et chirurgien-dentiste

Territoires



3 EN BOURGOGNE
2 EN FRANCHE-COMTÉ

NOS PARTENAIRES :

- Générations Mutualistes
- Réseau des centres de Santé Mutualistes
- Unions territoriales de Bourgogne et de Franche-Comté

> La vie à pleines dents (PAERPA)

Territoires



5 EN BOURGOGNE

Financé par 

> La vie à pleines dents (Handident)

Territoires



5 EN FRANCHE-COMTÉ

NOTRE PARTENAIRE :

- Handident

> La vie à pleines dents (Omegah)

Territoires



8 EN BOURGOGNE

NOTRE PARTENAIRE :

- PGI

Financé par 

Le PASS Alimentation

A l'image du soin, une alimentation équilibrée et adaptée est l'un des facteurs qui favorise le maintien en bonne santé.

Prévenir la malnutrition des personnes âgées en établissement est l'objectif principal du "PASS Alimentation" (pour Plaisir et Appétit Stimulent la Santé). Il s'organise en deux temps :

- **3 SÉANCES DESTINÉES AUX ÉQUIPES PLURIDISCIPLINAIRES**, visant à les sensibiliser sur l'importance d'une alimentation adéquate pour prévenir la dénutrition, mieux la détecter et la prendre en charge.
- **4 SÉANCES DESTINÉES AUX RÉSIDENTS** pour les encourager à mieux écouter leur corps et cerner leurs besoins alimentaires, tout en conservant plaisir et convivialité.

LE PROGRAMME MULTI-PARTENARIAL OMEGAH :

OBJECTIF MIEUX ÊTRE GRAND ÂGE EN HÉBERGEMENT vise à préserver la qualité de vie des personnes âgées en établissement, limiter les incapacités et ralentir leur perte d'autonomie.



TROIS AUTRES MODULES DU DISPOSITIF OMEGAH :

- **La vie à pleines dents, longtemps** (porté par la Mutualité Française Bourgogne), pour préserver la santé bucco-dentaire des résidents. Chaque année, 24 établissements de Bourgogne en bénéficient.
- **L'équilibre, où en êtes-vous ?** (porté par la CARSAT)
- **Le PAC Eurêka Résident** (porté par la MSA)



Personnes âgées, hébergées en établissement (EHPAD) et équipes professionnelles



3 séances avec les équipes / 4 séances avec les résidents



A la demande des établissements auprès du PGI au 03 80 37 16 23 ou secretariat.pgi@gmail.com



Animateur/trice prévention de la Mutualité, médecin gériatre, référent de l'établissement et cuisinier

NOS PARTENAIRES :

- PGI
- CARSAT
- MSA

Financé par



Territoires



24 EN BOURGOGNE

Santé mentale & bien-être

Selon l'OMS, "la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité".

Ainsi, prendre soin de soi au quotidien (nutrition, sommeil, activité physique, liens sociaux...) permet de renforcer l'estime de soi, la qualité de vie et de réduire les risques de troubles tels que la dépression, la perte ou prise de poids, certaines maladies chroniques, les angoisses, les addictions...

Comment promouvoir la santé mentale et physique à tous les âges de la vie ? Comment mieux détecter les problèmes de santé mentale ? Comment aider les patients et les aidants ? Où trouver de l'aide à proximité de chez soi ? Nos conférences départementales apporteront des réponses concrètes à ces questions.



NOS PARTENAIRES :

- Unafam
- Mutuelles

Territoires



4 EN BOURGOGNE

4 EN FRANCHE-COMTÉ



Ouvert à tous



Conférence de 2h



Sur inscription auprès de la Mutualité



Responsable/animateur/trice prévention de la Mutualité, experts et professionnels de la santé mentale



Ateliers Fil Mauve®

En France, plus de 850 000 personnes seraient atteintes de la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés (INSERM, 2015). Une maladie qui déstabilise bien souvent l'ensemble de la famille et fragilise les proches aidants.

Fil Mauve® est un cycle d'ateliers qui permet aux aidants d'échanger pour mieux comprendre la maladie et acquérir les savoirs et compétences nécessaires pour faire face aux besoins du malade qu'ils accompagnent. Il les aide également à sortir de l'isolement et à trouver des aides extérieures (sociales, juridiques ou financières).



Aidants naturels et entourage



4 séances collectives de 2h (groupe de 12 personnes) et 2 entretiens individuels



Sur inscription individuelle



Responsable ou chargé(e) de prévention de la Mutualité

NOS PARTENAIRES :

- CARSAT
- CCAS
- Centres Sociaux
- CLS
- Consultation Mémoire
- EHPAD
- Equipes Spécialisées Alzheimer
- France Alzheimer
- Maison de Santé
- Municipalités
- Mutuelles
- Plateformes de répit
- Réseaux Gérontologiques
- SAD
- SSIAD

Financé par



Territoires



1 EN BOURGOGNE

Vie affective et sexuelle & Handicap®



Vie affective et sexuelle
& handicap

Sujet complexe, transversal, qui touche à l'intimité et au libre arbitre de chacun, la vie affective et sexuelle des personnes handicapées mentales n'est, de nos jours, que rarement considérée comme un facteur d'épanouissement et un droit à part entière et reste en marge des projets des établissements et services médico-sociaux qui les accompagnent au quotidien.

Depuis 2012, les professionnels de 92 établissements de Bourgogne (ESAT, IME, ITEP, foyers d'hébergement adultes et enfants, etc.) ont suivi cette formation-action. Adaptée aux problématiques et attentes spécifiques des établissements*, elle permet de nombreux échanges en intra et inter établissements et de maintenir des espaces de réflexion sur le long terme.

* En 2015, cette action a fait l'objet d'une évaluation de l'ORS Bourgogne, qui s'est révélée très positive. Les résultats sont disponibles sur demande.

ÉVÈNEMENT 2016 : UNE JOURNÉE RÉGIONALE POUR BOUSCULER LES REPRÉSENTATIONS

En fin d'année, se déroulera un séminaire régional ouvert à tous les publics concernés par la thématique de l'accès pour les personnes handicapées mentales à une vie affective et sexuelle. Professionnels, membres d'associations, familles, accompagnateurs,... seront conviés à venir échanger avec des professionnels, à recueillir des témoignages et conseils et à découvrir les structures d'aides locales. Plus d'infos prochainement, sur www.bourgogne.mutualite.fr.

NOS PARTENAIRES :

- CREAM
- IREPS

Financé par



Professionnels des établissements adultes recevant un public en situation de handicap mental et/ou de polyhandicap



Formation en plusieurs étapes : formation des encadrants (1 jour); information du personnel (1/2 journée); formation des personnes ressources (2 jours); échanges de pratiques inter-établissements (1/2 journée); accompagnement méthodologique; bilan inter-établissements (1/2 jour)



À la demande des établissements auprès du CREAM Bourgogne - délégation Franche-Comté



Binôme formé d'une chargée de prévention de la Mutualité et d'une conseillère technique du CREAM ou de l'IREPS

Territoires



12 EN BOURGOGNE

Maladies chroniques

Favoriser l'adoption de comportements responsables pour prévenir et gérer les maladies chroniques et les risques de maladies cardio-vasculaires

Journées de repérage : vue, audition et maladies cardio-vasculaires.....	18-19
Bougez, une priorité pour ta santé.....	20
Mangez, bougez, c'est facile !.....	21
Cuisinez malin.....	22
Cancer, quelle prévention ?.....	23
Formation aux gestes de premiers secours : Mini-Anne®.....	24



Journées de repérage

Alors que le renoncement aux soins est de plus en plus important, il est indispensable de favoriser à tous l'accès à la prévention et au dépistage. Ces "Journées de repérage" proposent alors aux participants d'effectuer gratuitement un premier diagnostic de santé (sur la vision, l'audition ou les risques cardio-vasculaires) et d'être orientés vers des spécialistes et/ou d'autres actions de prévention.

> Santé auditive : rester à l'écoute de ses oreilles

En entendant moins bien, la vie quotidienne, les relations sociales, les loisirs, etc. peuvent devenir compliqués et engendrer un repli sur soi et un vieillissement accéléré des neurones.

Le parcours "Santé auditive" présente les bons réflexes à travers une exposition commentée, permet de tester son audition avec un audioprothésiste et, si une insuffisance est détectée, d'être orienté vers un spécialiste.

- Ouvert à tous
- Parcours d'une heure, avec tests auditifs, conseils personnalisés et exposition commentée
- A la demande des mutuelles
- Responsable/animatrice prévention de la Mutualité et audioprothésiste mutualiste



> Santé visuelle : longue vie à la vue

Tandis que 60% des Français connaissent des problèmes de vue, peu d'entre eux ont le réflexe de la protéger. Que ce soit face au soleil, au volant, au quotidien, pour eux ou leurs enfants, des progrès en matière de comportement restent à faire.

Le parcours "Santé visuelle" permet de découvrir comment préserver sa vue grâce à une exposition commentée, mais également de réaliser des tests de la vue avec un opticien et d'être orienté si une altération est diagnostiquée.

- Ouvert à tous
- Parcours d'une heure, avec tests de vue, conseils personnalisés et exposition commentée
- A la demande des mutuelles
- Responsable/animatrice prévention de la Mutualité et opticien mutualiste



> Prévention des maladies cardio-vasculaires

En France, les maladies cardio-vasculaires sont la 3^e cause de mortalité. Hormis l'hérédité, le sexe et l'âge, les principaux facteurs de risques (diabète, hypertension artérielle, tabac, alimentation et sédentarité) sont individuels et modifiables et peuvent être influencés par une meilleure prévention.

En Bourgogne, le parcours "Atout cœur" comprend des tests, mesures, questionnaires et conseils, pour aider les participants à faire le point sur leurs facteurs de risques cardio-vasculaires.

- Adhérents des mutuelles et salariés d'entreprises
- Parcours avec différents ateliers : accueil, tests (glycémie, tension, activité physique), conseils personnalisés (alimentation et tabac)
- A la demande des mutuelles
- Responsable/animatrice prévention de la Mutualité, infirmière, tabacologue et diététicienne



En Franche-Comté, les "Forums du cœur" sont l'occasion de prendre la mesure de l'hypertension, l'indice de masse corporelle et la glycémie. De plus, une exposition est présentée pour échanger et poser des questions aux professionnels présents.

- Tout public
- Forum comprenant : l'exposition "J'ai ma santé à cœur", les stands "Ma vie sans fumée", une séance d'initiation aux gestes de premiers secours et un bilan avec une infirmière
- A la demande des mutuelles
- Responsable prévention de la Mutualité et infirmière



NOS PARTENAIRES :

- AFD
- Association de cardiologie de Franche-Comté
- Centres d'audition mutualistes
- Centres d'optique mutualistes
- CDMR
- FFSS
- Mutualité Française Alsace
- Réseau prévention tabac 21
- Visaudio

Bouge, une priorité pour ta santé

Le niveau d'activité physique des jeunes a diminué de 40% en quelques décennies, si bien qu'à peine la moitié atteint les recommandations du PNNS (une heure par jour d'activité modérée - marche rapide, danse, nage, vélo...). On observe alors une diminution de leur condition physique et une augmentation de l'obésité (www.mangerbouger.fr).

Mené en partenariat avec l'USEP et l'UNSS, le programme national "Bouge, une priorité pour ta santé !" a pour objectifs de promouvoir les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé, de favoriser l'appropriation de principes de santé et d'hygiène de vie et d'encourager à "bouger" à tous les moments de la journée. Des ateliers santé spécifiques sont mis en place en complément des activités sportives.



Cycles 2 et 3 et collèges (6^{ème})



Un cycle de 4 demi-journées : tests de condition physique, stands et quiz sur la nutrition et la podologie, démonstrations et pratiques d'activités sportives originales



À la demande des écoles et collèges



Responsable/animateur prévention de la Mutualité, nutritionniste et podologue

NOS PARTENAIRES :

- USEP
- UNSS
- DSDEN
- REPPOP
- Services santé des villes
- Direction de la cohésion sociale

Territoires



Mangez, bougez, c'est facile !

ACTION
GÉNÉRALISABLE

À LA DEMANDE
DES MUTUELLES

À l'âge adulte, une mauvaise alimentation et un manque d'activité physique augmentent les risques de cancers, de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité, d'ostéoporose....

Inscrite dans le PNNS, l'action "Mangez, bougez, c'est facile" répond à un véritable enjeu de santé publique. Elle est proposée en entreprise, par le biais des mutuelles, ou dans les structures de soins de premiers recours (maisons et centres de santé, pharmacies...)

Elle comprend plusieurs étapes :

- **Un point sur les habitudes alimentaires** avec l'application "Le p'tit resto santé" pour créer des menus en associant plaisir et équilibre et pour profiter de conseils personnalisés d'une diététicienne.
- **Une évaluation du niveau d'activité physique** et de la mobilité quotidienne.
- **Une mesure des capacités physiques** (endurance, souplesse, force, équilibre) pour faire le point et être conseillé par un éducateur sportif.



Grand public, salariés d'entreprises



Stand sous forme de parcours



À la demande des mutuelles (en entreprise) ou des structures de soins de 1^{er} recours (mutualistes et non-mutualistes)



Responsable/animateur prévention de la Mutualité, diététicienne, éducateur sportif

NOS PARTENAIRES :

- Réseau sport santé
- Structures de soins de premiers recours
- Mutuelles

Territoires



Cuisinez malin

Repas sautés ou pris sur le pouce faute de temps, petit-déjeuner négligé, alimentation peu diversifiée, petit budget, manque de matériel : les étudiants sont en première ligne face à la mauvaise alimentation.

Et pourtant, avec un micro-onde et une plaque électrique, il est possible de se concocter de bons petits plats, rapides à cuisiner et à petit prix. Avec les ateliers "Cuisinez malin !" les étudiants sont informés sur l'équilibre alimentaire, les techniques culinaires et sont conseillés pour gérer leur budget alimentation.



- Etudiants
- Ateliers de 4 séances
- Sur inscription auprès de la Mutualité
- Animateur/trice prévention de la Mutualité, chef cuisinier et diététicienne

NOS PARTENAIRES :

- MGEN
- LMDE
- CROUS Besançon
- IREPS
- SUMPPS
- CPIE

Territoires
 3 EN FRANCHE-COMTÉ

Financé par

Cancer, quelle prévention ?

À LA DEMANDE
DES MUTUELLES

On estime que 40% des cancers pourraient être évités par des modifications de nos modes de vie et de notre environnement.

Le 3^e plan cancer 2014-2019 met l'accent sur l'importance de la prévention et du dépistage. En partenariat avec les structures de dépistage organisé et en relais local des campagnes nationales "Octobre rose" et "Mars bleu", plusieurs actions sont proposées.

> Cancer, quelle prévention ?

- Tout public
- Conférences, stands, animations sportives...
- Animateurs/trices de la Mutualité et médecins



Territoires
 4 EN BOURGOGNE
4 EN FRANCHE-COMTÉ

> Risques solaires

- Enfants, parents, professionnels
- Stand d'animation dans les salles d'attentes des Maisons de santé
- Animateurs/trices prévention de la Mutualité, de la MSA et de la FéMaSac



Territoires
 6 EN FRANCHE-COMTÉ

Financé par

> Cancer, et si on en parlait ?

NOUVEAU

- Aidants naturels, proches d'une personne atteinte d'un cancer
- Groupe de parole, entretien
- Psycho-oncologues



Territoires
 24 EN FRANCHE-COMTÉ

NOS PARTENAIRES :

- ASEPT
- Association de patients
- Assurance Maladie
- CAMIEG
- CCAS
- FéMaSaC
- IRFC
- Ligue contre le Cancer
- MGEN
- MSA
- Mutuelles
- Services d'Hospitalisation à Domicile
- Structures de dépistage (ADECA, AIDEC, AdéMas)

Formation aux gestes de premiers secours : Mini-Anne®



Quatre personnes sur cinq qui survivent à un arrêt cardiaque ont reçu les gestes de premiers secours par un témoin de la scène ayant su réagir avant l'arrivée des secours. Or, en France seulement 20% de la population est formée aux gestes qui sauvent, contre 85% dans des pays comme l'Allemagne (la Croix-Rouge Française).

Pour ces formations encadrées par des secouristes de la Croix-Rouge, les participants utilisent les kits d'autoformation Mini Anne® qu'ils conservent, pour pouvoir ensuite former à leur tour, leur entourage. Les kits permettent une initiation à la réanimation cardio-pulmonaire (ou RCP) et à la défibrillation.



Tout public



Formation de 2h



Sur inscription individuelle auprès de la Mutualité



Animatrice prévention de la Mutualité et professionnel de la Croix-Rouge Française et/ou de la FFSS

NOS PARTENAIRES :

- Mutuelles
- Croix-Rouge Française
- FFSS

Territoires



2 EN BOURGOGNE

2 EN FRANCHE-COMTÉ

Santé enfance & jeunesse

Donner aux jeunes les moyens d'agir au quotidien sur leur santé et de préserver leur capital santé dès l'enfance

L'âge des "pourquoi", la santé des tout-petits	26
Jeux de sons, jeux de signes	27
Devenir GRAND autrement, apprendre à dire NON au tabac	28
Tabac, alcool, cannabis	29
Grossesse : 0 tabac, 0 alcool	30
Cyber-adolescence	31



L'âge des pourquoi, la santé des tout-petits

Le développement d'un enfant dépend de facteurs biologiques mais aussi de l'environnement (famille, éducation, activités, alimentation, air, etc.) dans lequel il évolue. Dès lors, son devenir ne peut être bien compris qu'à travers l'histoire et l'évolution de son environnement social, familial, physique et de sa santé.

Proposé dans le cadre du temps périscolaire, le programme "L'âge des pourquoi, la santé des tout-petits" permet d'agir sur l'environnement de l'enfant, en encourageant les comportements (sur l'hygiène bucco-dentaire, les risques solaires, l'alimentation, l'activité physique, la santé environnementale ou encore les accidents domestiques) favorables à sa santé et son bien-être.



Enfants de 3 à 6 ans, parents et professionnels de la petite enfance



Un programme composé de 9 ateliers complémentaires, utilisant des outils d'animation ludiques et adaptés aux publics



À la demande des structures et associations qui encadrent les enfants sur les temps périscolaires



Responsable prévention de la Mutualité

NOS PARTENAIRES :

- Mutualité Française Doubs-SSAM
- Mutualité Française Haute-Saône-SSAM
- Mutualité Française Jura-SSAM
- ASEPT
- Comité Régional des Sports pour tous
- CPAM du Doubs
- DRAAF
- FéMaSac
- IREPS
- MGEN
- MSA
- REPPDP

Territoires



30 EN FRANCHE-COMTÉ

Jeux de sons, jeux de signes

Parmi les jeunes de 19-25 ans, 57% ont déjà souffert d'un problème d'audition (douleur, sifflement, perte d'audition...) (sondage Reunica-JNA-IPSOS, 2012). Peu informés et écoutant fréquemment la musique au casque, ils s'exposent à des pertes d'audition irréversibles.

Afin de favoriser au plus tôt une prise de conscience, cette animation amène les enfants à découvrir, de manière ludique et dynamique, les situations dangereuses pour l'audition dans un environnement urbain, puis le fonctionnement de l'oreille et enfin les bons gestes pour protéger leur audition, tout au long de leur vie. Ils sont aussi sensibilisés sur le monde des sourds et malentendants, à travers une initiation à la langue des signes française (LSF).



Enfants de 8 à 11 ans (cycle 3), en établissement scolaire, maison de quartier ou centre de loisirs



Animation d'1h30 en classe entière



À la demande des établissements (nous contacter). Prévoir ensuite une réunion de préparation



Animateur/trice prévention de la Mutualité et, dans certains cas, une personne formée à la langue des signes. Présence d'un responsable de la classe requise

NOS PARTENAIRES :

- Éducation nationale
- La Vapeur
- Malakoff Médéric
- Mutuelles

Co-financé par



Territoires



72 EN BOURGOGNE
18 EN FRANCHE-COMTÉ

Devenir GRAND autrement, apprendre à dire NON au tabac

C'est à l'adolescence que les jeunes expérimentent le tabac : 13% en classe de sixième et 52% en troisième (HBSC, 2010). Or, la dépendance survient d'autant plus rapidement que l'initiation est précoce.

Pour les alerter sur les méfaits du tabagisme et les inciter à adopter un comportement favorable, les jeunes, par groupe, sont amenés à imaginer et raconter l'histoire de six fumeurs, les raisons et conséquences de leur tabagisme et leurs motivations pour arrêter. Leurs propos sont ponctués d'éclairages de l'animatrice (sur la loi Évin, le tabagisme passif, les conséquences pour la santé, la pression sociale, etc.) et amènent fréquemment à des débats au sein de la classe.



Collégiens (11-12 ans)



Animation de 2h en classe entière



A la demande des établissements (nous contacter) ; avec préparation dans le cadre des Comités d'Éducation à la Santé et à la Citoyenneté (CESC)



Animateur/trice prévention de la Mutualité et présence d'un responsable de la classe requise

NOS PARTENAIRES :

- DSDEN
- ORS
- Réseaux tabac

Co-financé par



Territoires



250 EN BOURGOGNE
15 EN FRANCHE-COMTÉ

Tabac, alcool, cannabis : mieux comprendre pour ne pas en prendre

En France, 11,4% des collégiens de 4^{ème} déclarent avoir déjà consommé du cannabis, 33,2% fumé du tabac, 74,2% bu de l'alcool et 17,2% ont déjà été ivres au moins une fois (enquête Health Behaviour in Scholl-Aged Children, 2010).

Sous forme de jeux de rôles, cette animation se déroule sous forme de saynètes à jouer devant la classe, autour d'une situation donnée. Les élèves acquièrent ainsi des connaissances sur ces substances addictives et prennent conscience que leur consommation relève de conduites à risques. Ce mode participatif et convivial les incite à échanger librement et obtenir des réponses à leurs différentes interrogations.



Collégiens de 4^{ème}



Animation de 2h en classe entière



Établissements choisis en concertation dans le cadre des Comités d'Éducation à la Santé et à la Citoyenneté (CESC)



Animateur/trice prévention de la Mutualité (en alternance avec un professionnel de l'ANPAA). Présence d'un responsable de la classe (infirmière) scolaire par exemple)

NOS PARTENAIRES :

- ANPAA
- DSDEN

Financé par



Territoires



92 EN BOURGOGNE
6 EN FRANCHE-COMTÉ

DANS L'YONNE : GROUPES D'ÉCHANGES POUR LES ADULTES

Quand et comment aborder les addictions avec les jeunes ? Que dire si l'on découvre des cigarettes, du cannabis ou de l'alcool dans leurs affaires ? Comment repérer les signes d'alerte ?

Dans l'Yonne, un atelier en direction des parents et des équipes éducatives est proposé. Dans un climat de confiance et de confidentialité, il permet d'échanger sur les difficultés rencontrées, d'informer sur les effets et risques de ces substances et d'orienter au besoin vers des consultations spécialisées. Ces ateliers de 2h sont mis en place dans les collèges qui en font la demande.

Renseignements au 03 86 72 11 89.



Grossesse : 0 tabac, 0 alcool

Les 4 000 composants de la fumée de cigarette ainsi que l'éthanol des boissons alcoolisées circulent dans le sang. Chez la femme enceinte en particulier, ces consommations, même rares ou en petites quantités, sont susceptibles de ralentir la croissance, de provoquer des lésions cérébrales et de causer la naissance prématurée du bébé.

Pour inciter les futures mamans à ne consommer ni alcool ni tabac, une exposition mobile et un quiz interactif permettent d'alerter sur les risques encourus, de conseiller pour les éviter et d'échanger sur les représentations de chacun. Ces supports sont accessibles à tous, sans distinction liée au sexe, à l'âge, à la langue parlée ou au handicap.



Jeunes de 15 à 24 ans



Atelier autour de 13 panneaux d'exposition et d'un quiz sur manettes interactives



À la demande des structures intéressées



Responsable de prévention de la Mutualité, salarié du CAMSP (Centre d'action médico-social précoce) et sage-femme de la Mutualité Française Doubs-SSAM

NOS PARTENAIRES :

- CAMSP du Doubs
- Mutualité Française Doubs - SSAM

Territoires



2 EN BOURGOGNE
18 EN FRANCHE-COMTÉ

Cyber adolescence

Aujourd'hui, les adolescents (13-19 ans) passent en moyenne 13h30 par semaine sur Internet, à jouer, regarder des vidéos et naviguer sur les réseaux sociaux.

Ainsi, 78% d'entre eux sont inscrits sur Facebook, 25% sur Twitter et 14% sur Instagram (étude IPSOS, 2015). Pour les adolescents, ces technologies participent à une phase de construction identitaire importante mais sont souvent sources d'inquiétudes pour les parents et les professionnels.

C'est pourquoi depuis 2007, la Mutualité Française Franche-Comté développe des conférences sur cette thématique. **En 2016, une journée d'échanges sur les cyber-addictions sera organisée à Besançon.**



Parents et professionnels de l'Éducation nationale, de l'animation, du social et de la santé



Conférence, complétée d'ateliers en fonction des besoins et du nombre de participants intéressés



Sur inscription auprès de la Mutualité



Responsable prévention de la Mutualité et experts des nouvelles technologies

NOS PARTENAIRES :

- ANPAA
- CHRU
- CSAPA Solea
- Groupement addictions Franche-Comté
- IREPS
- MGEN
- RESPADD
- Ville de Besançon

Territoires



1 EN FRANCHE-COMTÉ

Santé environnement

Contribuer au débat sociétal sur l'impact de l'environnement sur la santé et agir sur le territoire Bourgogne Franche-Comté

Moins de pollution = plus de santé.....	34
Forum théâtral "Toxiques au logis".....	34
A la recherche du Bonh'Air	35
Justin Peu d'Air	36
Conseil Médical en Environnement Intérieur	37

IV



Moins de pollution = plus de santé

Les liens entre santé et qualité de l'environnement sont aujourd'hui clairement établis et figurent parmi les priorités politiques de santé. Cependant, tout le monde ne connaît pas les différentes sources de pollution et les alternatives réalistes et réalisables.

Pour stimuler l'intérêt des jeunes sur cette thématique, l'action se présente en trois temps : travail sur les représentations avec l'outil photo expression "Moins de pollution = plus de santé", composé de 53 photographies, temps d'information autour des 6 panneaux de l'exposition "Toxiques au logis", et bilan global.



Jeunes de 16 à 25 ans



Atelier de 2h30, avec une partie pratique "Moins de pollution = plus de santé" et une partie théorique "Toxiques au logis"



À la demande des responsables d'établissements



Responsable prévention de la Mutualité

NOS PARTENAIRES :

- DSDEN
- MGEN
- RAFT
- RES

Financé par




Territoires



4 EN FRANCHE-COMTÉ

Toxiques au logis

Ouvert à tous, un forum-théâtral organisé à Besançon sensibilisera une centaine de participants sur l'impact sanitaire de nos habitudes quotidiennes.

Mis en scène par des comédiens de la compagnie Entrées de Jeu, ce forum de 2h environ, abordera différents thèmes de santé environnementale : pollution intérieure et extérieure, champs électromagnétiques, alimentation et cosmétiques.

Territoires



1 EN FRANCHE-COMTÉ

Financé par






A la recherche du Bonh'Air

À LA DEMANDE
DES MUTUELLES

Ces dernières décennies, la forte augmentation de certaines maladies et troubles hormonaux est imputable, entre autres, à une exposition aux substances chimiques qui perturbent le système endocrinien.

Afin de préserver leur santé et celle de leurs enfants, il est donc important de limiter l'exposition de la population, et notamment celle des personnes sensibles (femmes enceintes, enfants...), aux substances d'origine industrielle ou naturelle, et toxiques dans leur quotidien. Fondés sur une approche non-alarmiste et non-culpabilisante, les ateliers "A la recherche du Bonh'Air" donnent aux participants l'envie et les solutions pour limiter au maximum ces substances, afin de réduire leurs impacts sanitaires, environnementaux, mais également économiques et sociaux.



Grand public, jeunes parents, professionnels de la petite enfance. Groupes de 15 personnes



Atelier de 3h comprenant : jeu des 7 erreurs ; vidéo sur la qualité de l'air intérieur ; quiz sur le bisphénol A ; lecture d'étiquettes (alimentaires, cosmétiques ou ménagers) ; et fabrication d'un produit de substitution multifonction



À la demande des mutuelles



Responsable/animatrice prévention de la Mutualité

Territoires



12 EN BOURGOGNE

12 EN FRANCHE-COMTÉ

NOTRE PARTENAIRE :

ars

Justin Peu d'Air



La plupart des enfants de moins de six ans passe en moyenne 90% de temps dans des lieux clos (crèche, logement, école...), dans lesquels de nombreux polluants sont présents. Or, l'enfant en bas âge est une personne particulièrement vulnérable, sujette de plus en plus souvent à des pathologies comme l'asthme ou les allergies.

Pour mieux comprendre l'importance de la qualité de l'air intérieur et maîtriser les gestes qui permettent de la préserver, le plateau de jeu "Justin Peu d'Air" (créé par Radiance Groupe Humanis) reconstitue un logement, avec ses pièces, son mobilier et ses habitants. Les participants identifient les différentes sources de pollution et découvrent des solutions pour les supprimer.



Professionnels du périscolaire, professionnels des RAM, familles



Atelier d'1h à 1h30



À la demande des mutuelles, des RAM, des collectivités territoriales et des écoles



Responsable/animatrice prévention de la Mutualité

NOS PARTENAIRES :

- Comité de lutte contre les maladies respiratoires
- RAM
- Mutuelles
- CAF
- Bailleurs sociaux

Territoires



4 EN BOURGOGNE

4 EN FRANCHE-COMTÉ

Conseil Médical en Environnement Intérieur



La forte augmentation des personnes allergiques et asthmatiques ces dernières années est suspectée d'être liée à la pollution intérieure des logements dont les contraintes en matière d'économie d'énergie ont été renforcées, souvent au détriment de la ventilation et de l'aération.

En effet, en passant plus de 85% de notre temps dans des environnements clos, nous sommes exposés à de nombreuses sources allergéniques : ventilation, humidité et moisissures, acariens, allergènes biologiques, polluants chimiques et comportements (ORS Bourgogne Franche-Comté, 2015).

Depuis 2009, le service CMEI de Bourgogne travaille en étroite collaboration avec les médecins pour tenir compte de l'impact de ces sources sur les symptômes respiratoires et allergiques de leurs patients. Il se rend à leur domicile pour un audit de leur environnement intérieur, enquête, réalise des prélèvements et mesures et apporte des conseils personnalisés.

Ainsi, il contribue à aider à la fois les médecins dans le diagnostic et traitement des maladies, mais aussi les patients pour diminuer leurs symptômes, réduire, voire arrêter dans 1/3 des cas, la prise de médicaments et améliorer leur qualité de vie.



Bilan de l'activité du CMEI en Bourgogne, entre décembre 2009 et décembre 2015



Toute personne (adulte ou enfant) souffrant d'allergie(s) et/ou de maladie(s) chronique(s)



Visite de 2h à domicile, puis réception d'un compte-rendu avec résultats des prélèvements et conseils. Enfin, bilan téléphonique 9 mois plus tard



Sur prescription d'un médecin spécialiste : allergologue, pneumologue, dermatologue, ORL ou pédiatre



Conseillère Médicale en Environnement Intérieur de la Mutualité Française Bourgogne

NOS PARTENAIRES :

- ADREA Mutuelle
- Harmonie Mutuelle
- Radiance Groupe Humanis
- Macif-Mutualité

Co-financé par



Territoires



280 VISITES EN BOURGOGNE



Mutualité Française Bourgogne

11 rue Jean Giono
21000 DIJON
03 80 50 87 94
contact@bourgogne.mutualite.fr

www.bourgogne.mutualite.fr

Rejoignez-nous sur :   

Mutualité Française Franche-Comté

Maison de la Mutualité - 67 rue des Cras
25041 BESANCON CEDEX
03 81 25 17 50
secretariat@franche-comte.mutualite.fr

www.franchecomte.mutualite.fr

