

Prévention & promotion de la Santé



2017

Autonomie & dépendance

Maladies chroniques

Santé environnement

Santé enfance & jeunesse



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**



BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

bourgognefranchecomte.mutualite.fr

Légendes



PUBLIC



FORMAT
DU PROJET



MODALITÉS
D'ORGANISATION



INTERVENANTS



Projet principalement mis 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.



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

Territoires



130

Nombre
de projets mis en
place en 2017

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, régime 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

4 programmes & 34 projets en 2017

Chiffres-clés	4
Compétences	5

AUTONOMIE & DÉPENDANCE

Prévention Santé Seniors Bourgogne	8
Préservation de l'Autonomie des Personnes Âgées Franche-Comté	9
La vie à pleines dents, longtemps®	10
Le PASS Alimentation	11
Aidants, votre santé parlons-en !®	12
Ateliers Fil Mauve®	12
Conférences des aidants	13
Conférences Santé mentale	13
Vie affective et sexuelle & Handicap®	14

MALADIES CHRONIQUES

Journées de repérage : vue, audition et maladies cardio-vasculaires	16-17
Mieux manger et bouger, une priorité pour ta santé	18
Mangez, bougez, c'est facile !	18
Mangez malin	19
Cancer, quelle prévention ?	20
Formation aux gestes de premiers secours : Mini Anne®	20

SANTÉ ENVIRONNEMENT

A la recherche du Bonh'Air	22
Toxiques au logis	23
Justin Peu d'Air	24
Conseil Médical en Environnement Intérieur	25
Formation dans les structures d'accueil des personnes en situation de handicap	26
Formations à la santé environnementale dans les structures mutualistes Petite enfance.....	27

SANTÉ ENFANCE & JEUNESSE

Devenir GRAND autrement, apprendre à dire NON au tabac	30
Tabac, alcool, cannabis	31
Grossesse : 0 tabac, 0 alcool	32
Cyber-adolescence	32
Jeux de sons, jeux de signes	33

Siglaire	34
Partenaires	35

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

La prévention et promotion de la santé à la

Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

160 mutuelles santé
représentées



1,58 million de personnes,
soit **56 %** de la population



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



1000 interventions en
Bourgogne-Franche-Comté

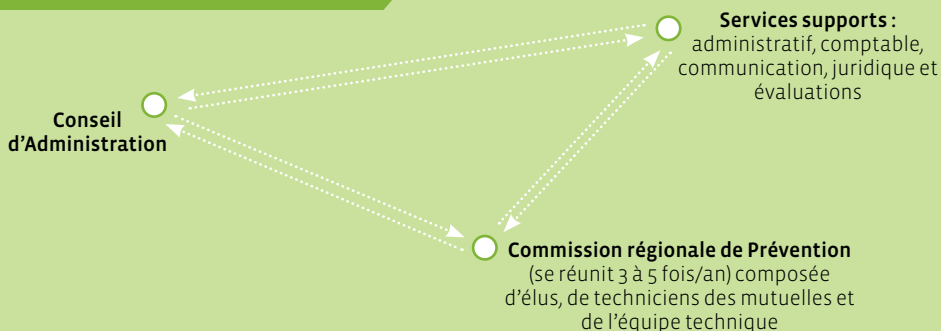


20 000 participants en
Bourgogne-Franche-Comté



1 pôle régional pour concevoir,
animer et évaluer les projets

NOTRE ORGANISATION



NOS FORMATIONS RECONNUES

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



1 homologation "Organisme
Gestionnaire du Développement
Professionnel Continu"



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 EXPERTISE

Au delà de l'ingénierie de projet et de la maîtrise des techniques d'animation propres à l'éducation pour la santé, l'équipe du Pôle Prévention Promotion de la Santé dispose d'une expertise collégiale forte, notamment sur les thèmes suivants :



Activité Physique
& Activité Physique
Adaptée



Addictologie



Santé
bucco-dentaire



Conseil en
Environnement
Intérieur



Gérontologie



Handicap



Langue des
Signes



Nutrition



Santé
environnementale



Autonomie & dépendance

Contribuer à éviter ou ralentir la perte d'autonomie des personnes âgées ou en situation de handicap / Favoriser le maintien en bonne santé des aidants / Permettre au grand public et aux professionnels de santé d'appréhender des problématiques liées à la thématique de la santé mentale

Prévention Santé Seniors Bourgogne.....	8
Préservation de l'Autonomie des Personnes Âgées Franche-Comté.....	9
La vie à pleines dents, longtemps®.....	10
Le PASS Alimentation.....	11
Aidants, votre santé parlons-en !®.....	12
Ateliers Fil Mauve®.....	12
Conférences des aidants.....	13
Conférences Santé mentale.....	13
Vie affective et sexuelle & Handicap®.....	14

Programme Prévention Santé Seniors Bourgogne



Près de 25% des Bourguignons et Francs-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 le programme "Prévention Santé Seniors Bourgogne". Résultant d'un travail multi-partenarial entre la Caisse régionale de la MSA, la CARSAT et la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté, il permet aux plus de 60 ans de participer à un ou plusieurs des 7 modules proposés :



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



Nutrition, où en êtes- vous ?

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



Bon'Us tonus

Se soigner autrement. Comprendre son ordonnance et gérer sa prise médicamenteuse



Le sommeil, où en êtes-vous ?

Connaître les mécanismes du sommeil et identifier les éventuels troubles



Les Ateliers du bien vieillir

Apprendre à préserver son capital santé dans sa globalité



Force et forme au quotidien

Maintenir ou développer en douceur son endurance, sa force et sa souplesse



Seniors de 60 ans et plus, vivant à domicile, par groupes de 10 à 15 personnes



Ateliers de 7 à 14 séances en fonction du module choisi



Sur inscription individuelle (20 € par module)



Professionnels de santé (médecins gériatres, infirmiers, pharmaciens, professeurs d'activité physique adaptée, éducateurs sportifs, diététiciennes, neuro-psychologues, formateurs en éducation pour la santé, délégués assurance maladie, conseillers médicaux en environnement intérieur de la Mutualité Française BFC)

NOS PARTENAIRES :

CARSAT, CRMSAB, FAPA, RSI, AGIRC-ARRCO, PGI, Conseils départementaux, Mutuelles, Associations d'Aînés Ruraux, Associations locales, Municipalités, CNRACL, Fédération des Centres Sociaux de la Nièvre

Territoires



Soutenu
et financé par



INSCRIPTIONS, CALENDRIER ET RENSEIGNEMENTS :

www.sante-seniors-bourgogne.fr

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. Dans ce programme de santé globale, la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté propose et anime plusieurs modules.

> 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. Tout comme les muscles, le cerveau s'entretient.



> Force et forme au quotidien : réveillez le popeye qui est en vous

Cet atelier a pour objectif d'aider les personnes à maintenir ou développer en douceur leur endurance, leur force et leur souplesse.



> 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.



> Conférences des aidants

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



NOS PARTENAIRES :

Fédération des Mutuelles de France, CCAS, Municipalités

Co-financé par



La vie à pleines dents, longtemps®



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-Franche-Comté, ce programme de formation-action est mis en place au sein des établissements (dans le cadre du programme OMEGAH) 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. Il est également développé sur les territoires de la Bourgogne Nivernaise et du canton de Saint-Amand-en-Puisaye avec l'ARS dans le cadre du dispositif PAERPA.

> La vie à pleines dents, longtemps (dans les SSAM) : formation et / ou accompagnement

Territoires



- 1 FORMATION (2 EHPAD)
- 1 SEMAINE D'ANIMATION DANS
- LES EHPAD MUTUALISTES DU DOUBS

NOS PARTENAIRES :

Généralistes Mutualistes, Centres de santé Mutualistes, Unions territoriales de Bourgogne et de Franche-Comté



A la demande des SSAM auprès de la Mutualité Française BFC

> La vie à pleines dents (PAERPA)

Territoires



Co-financé par



> La vie à pleines dents (Omegah)

Territoires



NOTRE PARTENAIRE :

PGI

Co-financé par



Personnes âgées hébergées et leur famille, 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



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

Le PASS Alimentation

Comme un soin, une alimentation équilibrée et adaptée est l'un des facteurs qui favorise le maintien en bonne santé. La dénutrition peut toucher jusqu'à 30 % des personnes âgées en établissement.

Accompagner les établissements pour développer un environnement favorable afin de prévenir la dénutrition des personnes âgées 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 PLURI-DISCIPLINAIRES**, 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.



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 Française BFC, médecin gériatre, référent de l'établissement et cuisinier

NOS PARTENAIRES :

PGI, CARSAT, CRMSA-B

Co-financé par



Territoires

24



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.

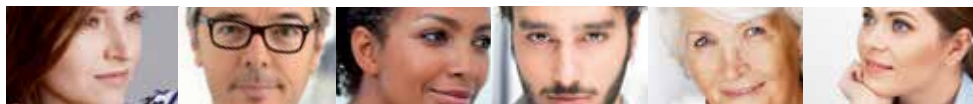


LES TROIS AUTRES MODULES DU DISPOSITIF OMEGAH :

- **La vie à pleines dents, longtemps** (porté par la Mutualité Française BFC), 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 BFC)
- **Le PAC Eurêka Résident** (porté par la MSA Bourgogne)



Aidants, votre santé parlons-en ![®]



Ce sont aujourd'hui près de 8,3 millions de personnes en France qui accompagnent au quotidien un proche touché par le handicap, la maladie ou dépendant du fait de l'âge.

Être aidant peut fatiguer moralement et physiquement ; c'est pourquoi, ce projet propose un parcours qui se compose en deux temps :

- Une conférence sur la thématique de la santé et de l'impact de la relation d'aide sur la santé des proches aidants
- 3 ateliers intégrant les 3 dimensions de la santé (physique, psychologique et sociale) pour permettre aux aidants de maintenir un bon niveau de santé, via la prévention, l'écoute, l'échange et des activités en groupes.

Territoires



Les proches aidants



1 conférence / 3 ateliers



Sur inscription auprès de la Mutualité Française BFC



Animateur/trice prévention de la Mutualité Française BFC, professionnel du développement personnel, psychologue, Professeur en Activité Physique Adaptée

NOS PARTENAIRES :

PGL, Association Française des Aidants, Conseils Départementaux, CCAS, associations de patients / représentants des usagers agissant dans les champs du handicap, du grand âge et de la santé, Réseaux de santé, Services d'aides et de soins à domicile, maisons de retraite, établissements d'accueil, plateformes de répit

Conférences des aidants



En France, près de 9 millions de personnes accompagnent et aident au quotidien un proche en situation de handicap ou de maladie (source INSEE, 2008).

Les conférences permettent d'aborder les thématiques suivantes :

- Définir le statut d'aidant
- Donner des repères sur la place et le rôle des aidants dans la société
- Sensibiliser les adhérents sur les problématiques rencontrées par les aidants
- Présenter des solutions de répit et d'accompagnement à destination des aidants



Les proches aidants, grand public



Conférences d'1h



Sur inscription auprès de la Mutualité Française BFC



Animateur/trice prévention de la Mutualité Française BFC, professionnel du développement personnel, psychologue

NOS PARTENAIRES :

Associations d'aidants

Territoires



Ateliers Fil Mauve®

En France, plus de 850 000 personnes sont atteintes de la maladie d'Alzheimer. Une maladie qui déstabilise bien souvent l'ensemble de la famille et fragilise les proches aidants.

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



Aidants naturels et entourage



4 séances collectives de 2h et 2 entretiens individuels



Sur inscription auprès de la Mutualité Française BFC



Responsable ou chargé(e) de prévention de la Mutualité Française BFC, relais locaux

NOS PARTENAIRES :

CCAS, Centres Sociaux, CLS, Consultation Mémoire, EHPAD, Equipes spécialisées Alzheimer, France Alzheimer, Maisons de santé, Municipalités, Mutuelles, Plate-formes de répit, Réseaux Gérontologiques, SSIAD, SAD

Co-financé par



Territoires



Conférences Santé mentale



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". En France, on estime qu'une personne sur quatre peut souffrir d'un trouble de santé mentale au cours de sa vie d'adulte.

L'objectif de ces conférences est de sensibiliser sur les concepts de santé mentale, donner des conseils pour bien vivre au quotidien, orienter vers des professionnels et des structures d'accompagnement. Un thème spécifique est abordé chaque année.



//CONFÉRENCE



Territoires



NOS PARTENAIRES :

Unafam, Mutuelles, Contrats locaux et Réseaux de santé mentale



Ouvert à tous



Conférence de 2h



Sur inscription auprès de la Mutualité Française BFC



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

Vie affective et sexuelle & Handicap®

La vie amoureuse et sexuelle des personnes handicapées mentales est encore trop peu considérée comme un facteur d'épanouissement et un droit à part entière. Source de questionnements pour les proches, elle reste aussi en marge des projets des établissements et services médico-sociaux (ESMS) qui les accueillent.

Depuis 2012, les professionnels de 92 établissements de Bourgogne (ESAT, IME, ITEP, foyers d'hébergement adultes et enfants, etc.) ont déjà suivi cette formation-action et pu adapter leurs projets d'établissements en fonction de leurs problématiques et attentes. En référence au principe d'équité territoriale, l'expérience acquise bénéficie cette année aux ESMS de Franche-Comté.



Vie affective et sexuelle
& handicap

NOS PARTENAIRES :

CREAI, IREPS

Financé par 

Territoires



TOUTES LES INFORMATIONS SUR

www.vas-handicap.fr



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



Étapes de la formation sur une année : formation des directeurs (1 jour); sensibilisation du personnel (1/2 journée); formations-action (2 jours); échanges de pratiques inter-établissements (4 demi-journées); accompagnement méthodologique; journée des partenaires



À la demande des établissements auprès du CREAI Bourgogne- Franche-Comté



Des binômes de formateurs : une conseillère technique du CREAI et une chargée de projet de la Mutualité Française BFC ou de l'IREPS

Un forum régional Amour, sexualité et handicap s'est tenu jeudi 1er décembre 2016 à Dijon et a réuni plus de 500 personnes handicapées et 300 accompagnants. Des scénettes de théâtre sur la vie amoureuse et sexuelle et une quinzaine d'ateliers permettaient de s'informer et d'échanger avec les intervenants (sexologue, assistante sexuelle, psychologue, juriste...) : relation au corps, émotions et désirs, parentalité, prévention des risques, droit, respect de la vie privée... Neuf établissements étaient également présents pour valoriser, à travers des stands et témoignages, les projets menés grâce au programme.



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.....	16-17
Mieux manger et bouger, une priorité pour ta santé	18
Mangez, bougez, c'est facile !.....	18
Mangez malin	19
Cancer, quelle prévention ?	20
Formation aux gestes de premiers secours : Mini Anne®	20

Journées de repérage







Alors que le renoncement aux soins est de plus en plus important, il est indispensable de favoriser l'accès à la prévention et d'effectuer gratuitement un premier diagnostic de santé (sur la vision, l'audition ou les risques cardiovasculaires).

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

En entendant moins bien, la vie quotidienne, les relations sociales, les loisirs, etc. deviennent un véritable défi et engendrent un repli sur soi-même 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 perte auditive est détectée, d'être orienté vers un spécialiste.





-  Ouvert à tous
-  Parcours d'une heure
-  A la demande des mutuelles
-  Responsable/animatrice prévention de la Mutualité Française BFC et un 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
-  A la demande des mutuelles
-  Responsable/animatrice Prévention de la Mutualité Française BFC et opticien mutualiste



accès à la prévention et au dépistage à tous. Ces "Journées de repérage" proposent aux participants (maladies cardio-vasculaires) et d'être orientés vers des spécialistes et/ou d'autres projets de prévention.

› Prévention des maladies cardio-vasculaires : votre santé sur mesure

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

Le parcours "votre santé sur mesure" 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 de 45mn à 1h avec différents ateliers : accueil, tests (glycémie, tension, cholestérol, activité physique), conseils personnalisés (alimentation et tabac)



A la demande des mutuelles



Responsable/animatrice prévention de la Mutualité Française BFC, infirmière, tabacologue, diététicienne, professionnel de l'Activité Physique Adaptée...

Territoires



Co-financé
par



Journées inter-mutuelles

Depuis 2016, la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté organise des journées de repérages ouvertes à toutes les mutuelles et dédiées aux trois thématiques décrites ci-après et ci-dessus (vue, audition, maladies cardio-vasculaires).

En 2016, trois journées ont été organisées (Dijon, Besançon, Blanzay) et ont permis à 301 adhérents de mutuelles de participer à l'une des trois thématiques de leur choix.

Territoires



Atelier au choix parmi la santé auditive, la santé visuelle, les maladies cardio-vasculaires





NOS PARTENAIRES :

Visaudio, Centres d'audition mutualistes, Les Opticiens Mutualistes, Association de cardiologie de Franche-Comté, CDMR, AFD 58-71-89, FFSS, Réseau prévention tabac 21, Mutuelles

Mieux manger et bouger, 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...) [www.mangerbouger.fr].

Mené en partenariat avec l'USEP et l'UNSS, l'objectif est de prévenir la sédentarité et de promouvoir les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé et d'encourager à "bouger" à tous les moments de la journée. Des ateliers santé spécifiques sont également mis en place en complément des activités sportives comme l'éducation alimentaire et la lutte contre le gaspillage, respectant ainsi les orientations stratégiques du PNA.

-  Cycles 2 et 3 et collégiens
-  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
-  A la demande des établissements
-  Responsable/animatrice prévention de la Mutualité Française BFC

NOS PARTENAIRES :

USEP, UNSS, DSDEN, REPOP,
Services santé des villes,
DRDJSCS

Territoires



Co-financé par



Mangez, bougez, c'est facile !







A 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...

Cette action répond à un véritable enjeu de santé publique. Elle est proposée en entreprise, en agence de mutuelles ou encore dans les structures de soins (maisons et centres de santé, pharmacies...).

Elle comprend plusieurs étapes :

- Un point sur les habitudes alimentaires avec l'application "Le p'tit resto santé"
- Une évaluation du niveau d'activité physique et de la mobilité quotidienne
- Une mesure des capacités physiques

-  Grand public, salariés d'entreprises
-  Stand sous forme de parcours
-  A la demande des mutuelles (en agence ou en entreprise) ou des structures de soins de 1^{ers} recours
-  Responsable/animatrice prévention de la Mutualité Française BFC, diététicienne, Professionnel Activités Physiques Adaptées

Territoires



NOTRE PARTENAIRE :

- Réseau sport santé

Mangez 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 "Mangez malin !" les étudiants sont informés sur l'équilibre alimentaire, les techniques culinaires et sont conseillés pour gérer leur budget alimentation. Ce projet les sensibilise également sur les enjeux du gaspillage et leur apprend à cuisiner avec leurs restes.

-  Etudiants
-  Ateliers de 6 séances
-  Sur inscription auprès de la Mutualité Française BFC
-  animateur/trice prévention de la Mutualité Française BFC, chef cuisinier et diététicienne

Territoires



NOS PARTENAIRES :

LMDE, CROUS Besançon, CROUS Dijon, IREPS, SUMPPS, CPIE, Préfecture de la région Bourgogne-Franche-Comté, Universités de Bourgogne-Franche-Comté

Financé par



Atelier "Cancer, quelle prévention ?"




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

Le 3^{ème} 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 ateliers sont proposés sur le territoire.



-  Tout public
-  Ateliers de 3h (quiz, marche, sensibilisation des participants par des associations de dépistage organisé, goûter santé)
-  Animateurs de la Mutualité Française BFC et médecins coordinateurs des structures de dépistage

NOS PARTENAIRES :

Ligue contre le Cancer, Mutuelles, Structures de gestion du dépistage organisé (ABIDEC, ADECA-FC et 21, AIDEC 89, AdéMas), CRMSA, CPAM, CAMIEG, Association de patients, CCAS, MGEN, Institut Fédératif du cancer, HAD Jura, FéMaSaC, ASEPT

Territoires >



Co-financé par







Formation aux gestes de premiers secours : Mini Anne®



Quatre personnes sur cinq qui survivent à un arrêt cardiaque ont reçu des gestes de premiers secours par un témoin de la scène qui a su réagir avant l'arrivée des secours. Or, trop peu de Français sont initiés aux gestes qui sauvent.

Une formation encadrée par des secouristes de la Croix-Rouge est proposée aux Bourguignons et Francs-Comtois. Avec le kit d'autoformation Mini Anne® qu'ils conservent ensuite, les participants sont initiés à la réanimation cardio-pulmonaire (ou RCP) et à la défibrillation. Ils peuvent ainsi à leur tour, former eux-mêmes leur entourage.

-  Tout public
-  Formation de 2h
-  Sur inscription individuelle auprès de la Mutualité Française BFC
-  Professionnel de la Croix-Rouge

NOS PARTENAIRES :

Mutuelles, Croix-Rouge Française, FFSS

Territoires



Santé environnement

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

A la recherche du Bonh'Air	22
Toxiques au logis	23
Justin Peu d'Air	24
Conseil Médical en Environnement Intérieur	25
Formation dans les structures d'accueil des personnes en situation de handicap	26
Formations à la santé environnementale dans les structures mutualistes Petite enfance	27

A la recherche du Bonh'Air

Alors que certains produits comme le bisphénol et les phtalates ont déjà été reconnus comme perturbateurs endocriniens, les recherches continuent pour identifier les effets de l'exposition à d'autres toxiques de notre environnement. En particulier sur l'état de santé des femmes enceintes et des jeunes enfants, identifiés comme plus vulnérables.

Mise en place dans les maternités des Centres hospitaliers, cette animation permet de donner aux jeunes parents les moyens d'agir au quotidien sur leur environnement intérieur et de limiter l'impact de produits nocifs pour leur santé ou celle de leur bébé. Sont ainsi abordés : l'aménagement de la chambre, les produits d'entretien, les cosmétiques pour bébés, les jouets et textiles, les ondes, la ventilation...



Futurs parents ou jeunes parents, par groupes de 12-15 personnes



Ateliers de 2h : échanges sur les représentations de chacun, sensibilisation sur la qualité de l'air, les sources de pollution et mesures d'éviction (outil Justin Peu d'Air)



Inscription des participants auprès des services maternités



Conseillère Médicale en Environnement Intérieur (CMEI) de la Mutualité Française BFC



NOS PARTENAIRES :

Centres Hospitaliers de
Bourgogne-Franche-Comté,
Réseaux périnatalité, Ordre des
sages-femmes

Territoires



Co-financé par



Toxiques au logis

Ces dernières décennies, la forte augmentation de certaines maladies et troubles hormonaux est imputable, entre autres, à une exposition quotidienne aux substances chimiques. L'Organisation Mondiale de la Santé estime ainsi qu'un environnement plus sain permettrait d'éviter chaque année, près de 13 millions de décès dans le monde.

Fondés sur une approche positive, les ateliers "Toxiques au logis" visent à limiter l'exposition aux substances toxiques, afin de réduire leurs impacts sanitaires, environnementaux, mais également économiques et sociaux, en répondant à ces questions : pourquoi les éviter ? Où les trouver ? Quelles sont les solutions et produits de substitution ?

Pour mieux répondre aux nouvelles attentes des participants et rendre les contenus plus interactifs, "Toxiques au logis" a évolué cette année. Désormais 2 ateliers sont proposés aux adhérents, avec la possibilité de suivre l'un ou les deux. Ils s'appuient sur l'utilisation d'une exposition de 6 panneaux thématiques, d'une application mobile projetée sur écran, et de manettes électroniques pour répondre à des quiz sur la santé environnementale.

En fin d'animation, les participants fabriquent un produit de substitution simple et économique.



Grand public, par groupes de 15 personnes



Ateliers de 2h (complémentaires, mais possibilité de suivre l'un ou l'autre) :

- **Atelier 1** : air intérieur et perturbateurs endocriniens ; labels et pictogrammes.
- **Atelier 2** : alimentation, cosmétiques, lecture d'étiquettes, labels et pictogrammes, champs électromagnétiques.



À la demande des mutuelles



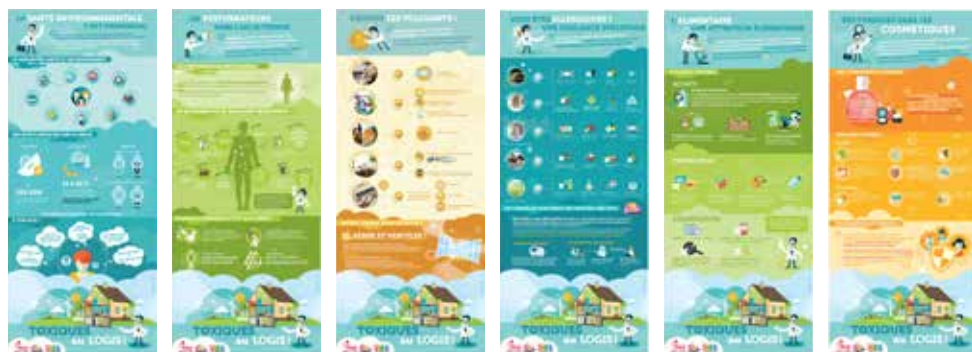
Un(e) chargé(e) ou responsable de projets de la Mutualité Française BFC

Territoires



**NOS
PARTENAIRES :**

RES, mutuelles







Justin Peu d'Air



Personnes particulièrement vulnérables, les enfants de moins de six ans passent en moyenne 90 % de leur temps dans les lieux clos (crèche, logement, école...) où se trouvent de nombreux polluants.

Pour mieux comprendre l'importance de la qualité de l'air intérieur et maîtriser les gestes permettant de la préserver, le plateau Justin Peu d'Air (créé par Radiance Groupe Humanis), reconstitue un logement dans lequel les participants doivent identifier les différentes sources de pollution et découvrir des solutions pour les supprimer.

-  Professionnels du périscolaire, professionnels des RAM, familles
-  Atelier d'1h à 1h30
-  A la demande des mutuelles, des Relais d'Assistants Maternelles, des collectivités territoriales et des écoles
-  Animateur/trice prévention de la Mutualité Française BFC. Présence d'une personne responsable de la classe requise lors de l'animation

NOS PARTENAIRES :

Comité de lutte contre les maladies respiratoires, RAM, CAF, bailleurs sociaux, collectivités territoriales

Territoires



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 (domicile, locaux de travail ou destinés à recevoir du public, moyens de transport...), nous sommes exposés à de nombreuses sources allergéniques (humidité et moisissures, acariens, allergènes biologiques, polluants chimiques...).

Source : ORS Bourgogne-Franche-Comté, 2015





Depuis 2009, le service CMEI, sur prescription médicale, se rend au domicile des patients allergiques et/ou asthmatiques. Il réalise un audit de leur environnement intérieur, fait des prélèvements et mesures et apporte des conseils personnalisés.

Ainsi, il contribue à aider à la fois les médecins dans leur diagnostic et le traitement des maladies, mais aussi les patients pour diminuer

leurs symptômes, réduire ou arrêter dans 1/3 des cas la prise de médicaments et améliorer leur qualité de vie.



Chiffres de l'activité du CMEI en Bourgogne, entre décembre 2009 et novembre 2016

-  Toute personne (adulte ou enfant) souffrant d'allergie(s) et/ou de maladie(s) chronique(s)
-  Visite de 1h30 à 2h à domicile, puis réception d'un compte-rendu avec résultats des prélèvements et solutions. Enfin, bilan téléphonique 1 an plus tard
-  Sur prescription d'un médecin spécialiste : allergologue, pneumologue, dermatologue, ORL ou pédiatre
-  Conseillère Médicale en Environnement Intérieur de la Mutualité Française BFC

NOS PARTENAIRES :

Agence Régionale de Santé, Radiance
Groupe Humanis, ADREA Mutuelle,
Harmonie Mutuelle, CHU Dijon, CHRU
Besançon, CSTB, RAFT

Co-financé par



Territoires



Formation dans les structures d'accueil des personnes en situation de handicap

« Prévention des allergies alimentaires »

Chez l'adulte, 5 aliments sont responsables de 50 % des allergies alimentaires... Ces allergènes sont essentiellement d'origine végétale.

Les professionnels de la restauration collective doivent respecter de nombreuses réglementations française ou européennes. Par exemple, depuis le 13 décembre 2014, le règlement (UE) n° 1169/2011 concernant l'information des consommateurs (INCO) rend obligatoire la déclaration d'une liste « d'ingrédients allergènes ».

La formation proposée par la Mutualité Française BFC en partenariat avec le RAFT et l'ARS, a pour objectifs de former les professionnels de la restauration collective et de sensibiliser les parents. Parmi les axes développés :

- › Connaître la réglementation en vigueur et favoriser sa bonne application ;
- › Adopter les bons comportements à l'accueil des personnes allergique au sein de l'établissement ;
- › Aider au décryptage de l'étiquetage ;
- › Favoriser la mise en application des PAI (Projet d'Accueil Individualisé) ;
- › Sensibiliser les parents par la remise d'un guide pratique.



Professionnels de la restauration collective des structures, mutualistes ou non, d'accueil de personnes en situation de handicap : cuisiniers, gestionnaires des structures, infirmières scolaires...



Formation de 2 jours + ½ journée à 1 journée de suivi



A la demande des structures intéressées



Conseillère Médicale en Environnement Intérieur, diététicienne, allergologue



NOS PARTENAIRES :

Structures d'accueil de personnes en situation de handicap, mutualistes ou non



Financé par



Territoires



Formations santé environnementale dans les structures mutualistes Petite enfance

« Préparer la surveillance de la Qualité de l'air intérieur dans les ERP* »

« Allergies alimentaires : accueil de l'enfant en restauration collective »

Ces deux offres de prévention en santé environnement sont à destination des services de soins et d'accompagnement mutualistes pour accompagner la mise en œuvre des nouvelles réglementations au sein des structures accueillant des enfants.

« **Préparer la surveillance de la QAI dans les ERP** » pour connaître la réglementation en matière de QAI et de ventilation dans les bâtiments ; connaître les sources de polluants intérieurs et trouver des pistes d'amélioration ; savoir mettre en œuvre la surveillance réglementaire en ERP (obligatoire avant le 01/01/2018 selon le décret n° 2015-1000 du 17 août 2015).

« **Allergies alimentaires : accueil de l'enfant en restauration collective** » pour identifier les allergies alimentaires et leurs incidences dans la restauration collective ; appliquer les modalités réglementaires d'accueil des enfants souffrant d'allergies alimentaires ; allier accueil individualisé de l'enfant allergique (dans le cadre d'un PAI) et vie de groupe, assurer l'accueil des enfants en toute sérénité et sensibiliser les parents.

*établissement recevant du public



Professionnels des structures petite enfance en crèche, haltes garderies, Relais d'Assistantes Maternelles : équipe de direction, gestionnaires, éducateurs de jeunes enfants, cuisinières, puéricultrices, auxiliaires de puériculture, personnel d'entretien



Formations de 2 jours + 1/2 journée à 1 journée de suivi



A la demande des structures intéressées



Conseillère Médicale en Environnement Intérieur de la Mutualité Française BFC, RAFT, conseillers en nutrition formés sur les allergies alimentaires, allergologue libéral ou hospitalier

NOS PARTENAIRES :

Structures petite enfance mutualistes, RAFT

Territoires





Santé enfance & jeunesse

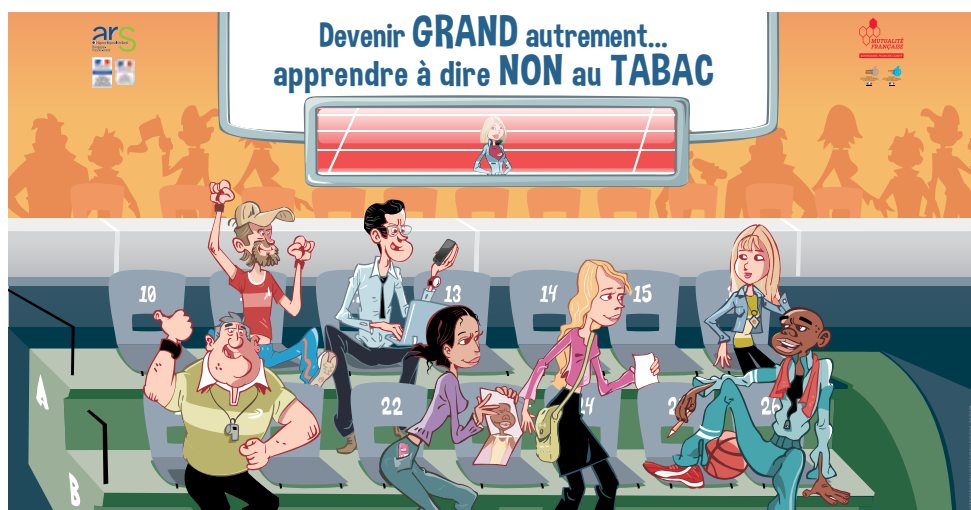
Donner aux jeunes les moyens d'agir au quotidien sur leur santé et de préserver leur capital santé dès l'enfance

Devenir GRAND autrement, apprendre à dire NON au tabac.....	30
Tabac, alcool, cannabis.....	31
Grossesse : o tabac, o alcool	32
Cyber-adolescence.....	32
Jeux de sons, jeux de signes	33

Devenir GRAND autrement, apprendre à dire NON au tabac

C'est à l'adolescence que les jeunes expérimentent le tabac : 10% en classe de sixième et 49 % en troisième (HBSC, 2014). 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 élèves sont amenés à imaginer et raconter l'histoire de six fumeurs, les raisons et conséquences de leur tabagisme et les solutions pour arrêter.



Territoires



NOS PARTENAIRES :

Éducation Nationale, ORS BFC

Co-financé par



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 Française BFC et présence d'un responsable de la classe

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

En France, 24 % des collégiens de 3^{ème} déclarent avoir déjà consommé du cannabis, 49 % fumé du tabac, 80 % bu de l'alcool et 28 % ont déjà été ivres (enquête Health Behaviour in Scholl-Aged Children, 2014).

A partir d'une situation donnée en lien avec les conduites à risques, les élèves imaginent un scénario qu'ils jouent ensuite devant la classe. Ce mode participatif et convivial les incite à échanger librement et obtenir des connaissances sur les substances addictives.

Territoires



97

NOS PARTENAIRES :

ANPAA, Éducation Nationale

Co-financé par



Collégiens de 4^{ème}



Animation de 2h en classe entière



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



Animateur/trice prévention de la Mutualité Française BFC et présence d'un responsable de la classe (infirmier(e) scolaire par exemple)

Tabac
Alcool
Cannabis
Mieux comprendre pour ne pas en prendre



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 sensibiliser les futures mamans, une exposition mobile et un quiz interactif permettent d'alerter sur les risques encourus et d'obtenir des conseils pour les éviter.



Jeunes de 15 à 25 ans



Atelier de 2h autour de panneaux d'exposition et d'un quiz sur manettes interactives



À la demande des lycées intéressés



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

NOS PARTENAIRES : CAMSP, Éducation Nationale

Territoires >



Financé par



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 Facebook, 25 % sur Twitter et 14 % sur Instagram (étude IPSOS, 2015). Pour les adolescents, ces technologies participent à une phase de construction identitaire importante et sont souvent sources d'inquiétude pour les parents et les professionnels. C'est pourquoi, la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté met en place, chaque année, une conférence sur la cyber adolescence.



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 Française BFC



Responsable prévention de la Mutualité Française BFC et des experts des nouvelles technologies

NOS PARTENAIRES :

Ville de Besançon, MGEN, Réseaux de santé en addictologie, CHRU, ANPAA, IREPS, SOLEA, Rectorat, Éducation nationale

Territoires >



Jeux de sons, jeux de signes

Parmi les jeunes de 19-25 ans, 49 % ont déjà souffert d'un problème d'audition (douleur, sifflement, perte d'audition...) et 1 jeune sur 5 souffre d'une perte auditive (JNA-IPSOS, 2015). Peu informés et écoutant fréquemment la musique au casque, ils s'exposent alors à des pertes d'audition irréversibles.

Durant 1h30, la classe évolue au fil de différentes séquences ludiques pour comprendre l'importance de protéger l'audition : identification de sons, fonctionnement de l'oreille, physique du son, bons réflexes à adopter, sensibilisation au monde des sourds et à la Langue des Signes Française.



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



Animation de 1h30 en classe entière



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



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

NOS PARTENAIRES :

Éducation nationale, La Vapeur, ORS

Co-financé par



Territoires



Siglaire

A ABIDEC : Association Bourbonnaise InterDépartementale des Cancers

ADECA : Association pour le Dépistage organisé des Cancers du sein et colon-rectal

ADÉMAS : Association pour le dépistage des cancers en Saône-et-Loire

ADEME : Agence de Environnement et Maîtrise de l'Énergie

AFD : Association Française des Diabétiques

AGIRC-ARCO : Association Générale des Institutions de Retraite des Cadres - Association pour le Régime de Retraite Complémentaire des salariés

AIDEC : Association Icaunaise de Dépistage des Cancers

ANPAA : Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie

ARS : Agence Régionale de Santé

ASEPT : Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoire

C CAF : Caisse Allocation Familiale

CAMSP : Centre d'Action Médico-Sociale Précoce

CARSAT : Caisses d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail

CCAS : Centre Communal d'Action Sociale

CDMR : Comité de lutte contre les Maladies Respiratoires

CHU : Centre Hospitalier Universitaire

CLS : Contrats Locaux de Santé

CMEI : Conseil Médical en Environnement Intérieur

CNRACL : Caisse Nationale de Retraites des Agents des Collectivités Locales

CPAM : Caisse Primaire de l'Assurance Maladie

CPIE : Centres Permanents d'Initiatives pour l'Environnement

CREAI : Centre Régional Études d'Actions et d'Informations

CROUS : Centre régional des œuvres universitaires et scolaires

CSAPA : Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

CSTB : Centre Scientifique et Technique du Bâtiment

D DRAAF : Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt

DRDJSCS : Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse des Sports et de la Cohésion Sociale

DREAL : Direction Régionale de l'Environnement, de l'Aménagement et du Logement

DSDEN : Direction des Services Départementaux de l'Éducation Nationale

E EHPAD : Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes

F FAPA 21 : Fédération d'Actions de Prévention pour l'Autonomie des Seniors de la Côte-d'Or

FéMaSaC : Fédération des Maisons de Santé Comtoises

FFSS : Fédération Française Sauvetage et Secourisme

G GAFC : Groupement Addiction Franche-Comté

GIE IMPA : Groupement d'Intérêt Économique : Ingénierie Maintien des Personnes Âgées à Domicile

I IREPS : Instance Régionale de Prévention et Promotion de la Santé

H HAD : Hospitalisation A Domicile

M MILDECA : Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues Et les Conduites Addictives

MSA : Mutualité Sociale Agricole

O OGDPC : Organisme Gestionnaire du Développement Professionnel Continu

OMEGA H : Objectif Mieux-Être Grand Âge en Hébergement

ORS : Observatoire Régional de

Santé

P PAERPA : Personnes Âgées en Risque de Perte d'Autonomie

PGI : Pôle de Gériologie Inter-régional

PNA : Plan National Alimentation

PNNS : Plan National Nutrition Santé

PPAPA : Programme Préservation de l'Autonomie des Personnes Âgées

PPSSB : Programme Prévention Santé Seniors Bourgogne

PSM : Priorité Santé Mutualiste

R RAFT : Réseau d'Allergologie de Franche-Comté

RAM : Relais Assistants Maternels

REPPPO : Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique

RES : Réseau Environnement santé

RESPADD : Réseau de Prévention des Addictions

RPT21 : Réseau de Prévention Tabac 21

RSI : Régime Social des Indépendants

S SAD : Service à Domicile

SSAM : Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes

SSIAD : Service de Soins et d'Accompagnement à Domicile

SUMPPS : Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé

U UNAFAM : Union Nationale des Amis et Familles de Malades Mentaux

UNSS : Union Nationale du Sport Scolaire

USEP : Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

Nos partenaires

Mutuelles

En 2016, des projets de prévention dédiés ou spécifiques ont été réalisés au bénéfice des mutuelles suivantes :

Adrea Mutuelle, ACORIS, AMELLIS, EOVI-MCD, Harmonie Fonction Publique, Harmonie Mutuelle, La Mutuelle Générale, LMDE, MACIF Mutualité, Malakoff Médéric, MATMUT, MGC, MGEFI, MGEN, MNH, MNT, MOS, Michelin, mutuelle 341, mutuelle Entrain, Radiance Groupe Humanis, Solimut, SMACL-MACAAD, UMC.

Partenaires institutionnels



Partenaires associatifs



Réseaux mutualistes





Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

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

bourgognefranchecomte.mutualite.fr

Rejoignez-nous sur :

