

# PLAN DE PRÉVENTION DE LA SANTÉ *2018*



BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ



# La prévention en santé en 2018

## S'ENGAGER POUR LA QUALITÉ

L'activité prévention promotion de la santé de la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté est certifiée ISO 9001 : 2015. Cette reconnaissance garantit la qualité de l'organisation ainsi qu'une amélioration continue des services proposés aux partenaires et au grand public.

## ACCOMPAGNER LA SANTÉ ET LE BIEN ÊTRE DE TOUS



1 700

INTERVENTIONS  
prévues sur toute la région



24 000

BOURGUIGNONS-FRANCS-COMTOIS  
à sensibiliser

4

PROGRAMMES pour agir  
à tous les âges de la vie



43

ACTIONS sur des thèmes  
prioritaires de santé



150  
EXPERTS  
à nos côtés

## Edito

En alliant expertise, innovation et qualité, la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté accompagne chacun au quotidien vers une meilleure santé et plus de bien-être.

Notre engagement en prévention de la santé repose sur la sensibilisation et l'implication de chacun, mais également sur la construction de partenariats forts et structurés avec les acteurs de santé publique locaux et régionaux qui nous font confiance.

Cette action de proximité aux côtés de la population est déployée par une équipe composée de professionnels de la prévention qualifiés, aux champs de compétences complémentaires, et spécifiquement formés aux techniques d'animation de groupe, de l'enfance au grand âge.

Le pôle Prévention travaille dans une démarche réflexive et d'évaluation systématique. Ce système de management de la qualité est aujourd'hui certifié selon le référentiel ISO 9001.

Notre plan de prévention 2018 s'inscrit dans les orientations nationales de la Mutualité, de la stratégie nationale de santé ainsi que celles du Plan régional de Santé 2018-2027.

Vous y retrouvez des "incontournables", plébiscités par les bénéficiaires, tels que "Apprendre à dire NON au tabac", "La vie à pleines dents, longtemps" ou le Conseil médical en environnement intérieur.

Je vous invite à découvrir et partager nos nouvelles actions comme les ateliers "Bons Jours" dédiés aux personnes de 60 ans et plus, fruit d'un partenariat fort avec les caisses de retraite et soutenus par l'Agence Régionale de Santé et également un cycle pour accompagner les actifs "Ma santé, j'y travaille".

En 2018, la Mutualité vous offre donc la possibilité de devenir acteur de votre santé en Bourgogne-Franche-Comté.

Bruno HERRY, président de la  
Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

## Sommaire

N° page

Vos contacts	2
Prévention : de la conception à l'action	3
Côté pratique : nos thématiques en 2018 / légende	4

### SANTÉ DES SÉNIORS ET DU GRAND ÂGE

Aidants, votre santé parlons-en	5
Conférence des aidants	5
Danser c'est la santé	5
Omegah - La vie à pleines dents, longtemps	6
Omegah - Pass alimentation	6
Les ateliers Bons Jours	7
Bien vieillir chez vous	8-9
Les atouts de l'âge en résidence autonomie	10

### SANTÉ DES ACTIFS

Rester à l'écoute de ses oreilles	11
Longue vie à la vue	11
Votre santé sur mesure	11
Journée de repérage	12
Stand "Cancers, à vous d'être malin"	12
Conférence "Cancers, quelle prévention?"	12
Bonne nuit	13
Ma santé, j'y travaille	13
Retraite, pas de prise de tête!	13
Mangez, bougez c'est facile	14
Vie affective et sexuelle & handicap	14
Stand audition aux Eurockéennes de Belfort	14

### SANTÉ ENVIRONNEMENT

Toxiques au logis	15
Justin peu d'air	15
Qualité de l'air et allergies alimentaires	15
Conseil Médical en Environnement Intérieur	16

### SANTÉ ENFANCE ET JEUNESSE

L'âge des pourquoi	17
Jeux de sons, jeux de signes	17
Léo et l'eau	17
Apprendre à dire NON au tabac	18
Tabac, alcool, cannabis	18
Grossesse : 0 tabac, 0 alcool	18
Les écrans, pas tout le temps!	19
Cuisinez malin	19
Siglaire	20
Nos partenaires	21



## Vos contacts

- Guillaume Gardin, *directeur général*  
☎ 03 80 50 11 37
- Nicole Legeay, *responsable du pôle Prévention promotion de la santé*  
☎ 03 80 50 07 28
- Claire Fléchon, *responsable des relations avec les mutuelles en prévention*  
☎ 03 85 42 07 98
- Élodie Demougeot, *responsable Qualité, veille et développement*  
☎ 03 81 25 17 52
- Agnès Mignotte, *assistante du pôle Prévention*  
☎ 03 80 50 87 94



Photos : Pôle Communication MFBFC 2017



## Prévention : de la conception à l'action



Sous l'égide de la direction générale de la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté, l'ingénierie de conception d'une action de prévention intègre la définition des besoins, la construction, la mise en œuvre, la communication et l'évaluation de l'action.

### 01 ÉTAT DES LIEUX

Identifier les besoins extérieurs (orientations et indicateurs de santé, recueil des besoins des mutuelles et partenaires...).

### 02 GROUPE DE TRAVAIL

Mettre en place un groupe de travail pluridisciplinaire, voire partenarial, pour concevoir l'action.

### 03 CRÉATION DE L'ACTION ET DE L'ÉVALUATION

Élaborer un cahier des charges et définir les objectifs, les contenus et les modalités d'intervention en fonction du public et de son environnement. Travailler sur les dispositifs d'évaluation (questionnaires, indicateurs...).

### 04 COMMUNICATION

Concevoir des supports de communication et des outils d'intervention en fonction des modalités d'utilisation et des publics ciblés.

### 05 RÉALISATION

Mettre en œuvre et déployer l'action selon la planification prévue.

### 06 RÉAJUSTEMENTS

Réajuster l'action en fonction des résultats des évaluations et des dysfonctionnements éventuels.



Système de management qualité de la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté certifié **ISO 9001 : 2015**, pour l'activité Prévention et promotion de la santé (sur l'ensemble de ses sites).

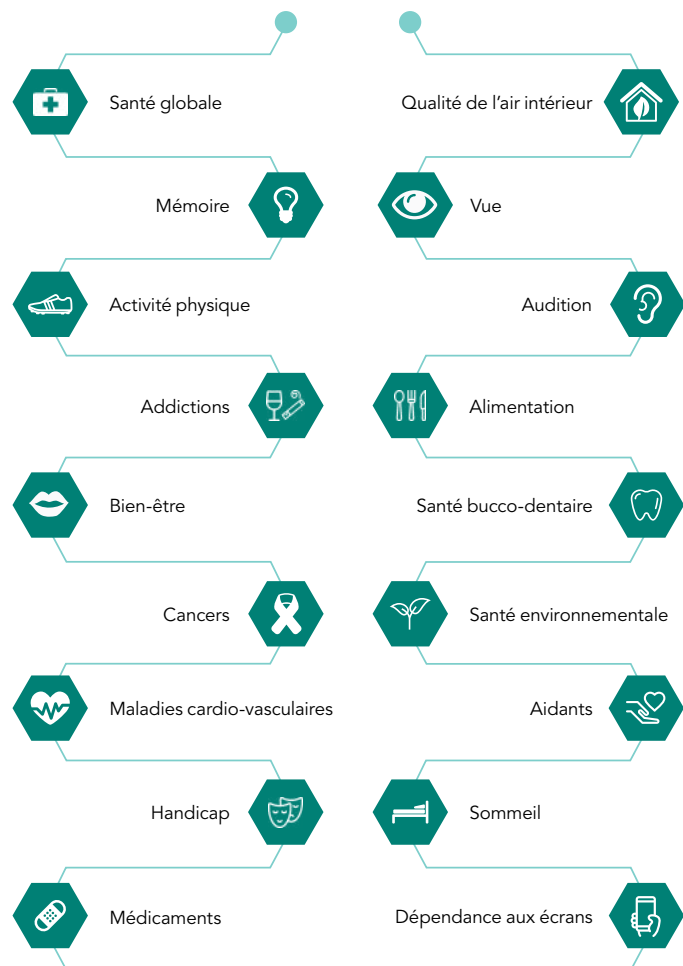


Agrément de formation de la Préfecture (déclaration d'activité de formation N°26210299221)



Homologation "Organisme Gestionnaire du Développement Professionnel Continu"

# Nos thématiques, notre expertise



## AIDANTS : VOTRE SANTÉ, PARLONS-EN !

Des ateliers pour les personnes qui accompagnent quotidiennement un proche touché par la maladie, le handicap ou dépendant du fait de l'âge.

Après un temps de sensibilisation, trois ateliers, animés par des professionnels formés à la méthode sont proposés.

Co-financé par  
**Carsat** Bourgogne-Franche-Comté



4 à 12 personnes



1 conférence et 3 ateliers de 2 h



1 session en Côte-d'Or



Exercices, jeux, marche, art-thérapie, visite culturelle et relaxation



### Partenaires

Association Française des Aidants, Conseils Départementaux, CCAS, associations de patients/ représentants des usagers, réseaux de santé, SSIAD et SAAD, EHPAD, plateformes de répit



## CONFÉRENCE DES AIDANTS

Être aidant est une relation unique à l'autre et peut constituer une expérience significative.

Impliquée sur cette thématique avec l'Association Française des Aidants, la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté propose une conférence pour sensibiliser sur la place des aidants en France.



25 à 100 personnes



1 h à 1 h 30



2 conférences en BFC



Diaporama, témoignages



### Partenaires

Association Française des Aidants

## LÉGENDE DES PICTOGRAMMES



Nombre de participants maximum par groupe



Nombre de séances et durée de l'animation



Nombre d'ateliers ou d'animations prévus en 2018



Outils d'animation utilisés



## DANSER C'EST LA SANTÉ

La danse, par une combinaison d'actions telles que tourner, sauter, se courber ou s'étirer, permet d'inventer une infinité de mouvements qui se révèlent être protecteurs pour un vieillissement en bonne santé. Activité physique et de socialisation, elle permet une approche globale de la santé en sollicitant en douceur les capacités physiques, la créativité et en facilitant le lien social.



12 à 15 personnes



6 séances de 2 h



8 ateliers en BFC



2 formules sont proposées en fonction des capacités des participants :

- Exercices en miroir, en duo ou en groupe
- Séquences d'improvisations



### Partenaires

INSERM, réseaux/structures d'action sociale, CLS, CCAS, clubs des aînés, SAAD

Co-financé par







## OBJECTIF MIEUX ÊTRE GRAND ÂGE HÉBERGEMENT

Le programme multi-partenarial Omegah vise à préserver la qualité de vie des personnes âgées hébergées en établissement, afin de limiter leurs incapacités et ralentir leur perte d'autonomie.

Il s'adresse directement aux résidents et professionnels des EHPAD de la région. Outre les 2 modules portés par la Mutualité (voir ci-dessous), il comporte également les 2 modules :

- **L'équilibre, où en êtes-vous ?** (porté par la CARSAT BFC)



- **Le PAC Eurêka Résident** (porté par la MSA Bourgogne)



### Partenaires

PGI, CARSAT, MSA, EHPAD bénéficiaires

### Co-financé par



La coordination est gérée par le PGI.



## LA VIE À PLEINES DENTS, LONGTEMPS

Ce module vise à former les équipes d'établissements ou de services à domicile (aides-soignants, infirmiers, directeurs, auxiliaires de vie, etc.) et à sensibiliser les personnes âgées et leurs familles sur l'importance de la toilette bucco-dentaire et des actes de prévention et de soins.



Personnes âgées hébergées et leur famille, professionnels des établissements et services



9 étapes dont le diagnostic, la formation et les sensibilisations



5 sessions en BFC (15 établissements)



Abaque de Régnier, trousse d'hygiène bucco-dentaire, stylos-led pour l'évaluation de l'état buccal



## PASS ALIMENTATION

Accompagner les établissements dans la prévention de la dénutrition des personnes âgées est l'objectif principal du module "Plaisir et Appétit Stimulent la Santé". La 1<sup>ère</sup> partie, destinée aux professionnels, permet de cerner les enjeux de la dénutrition et de définir un plan d'action adapté. La seconde partie, avec les résidents, favorise les échanges sur l'alimentation, l'acquisition de connaissances et le réveil des sens.



Groupe de 12 résidents



7 séances de 2 h sur 10 semaines (calendrier adapté à chaque établissement)



37 établissements en BFC



Aliments factices, planches sur l'évolution de l'alimentation, carte de France des fromages, mémo résidents



## LES ATELIERS BONS JOURS



Personnes de 60 ans et plus, vivant à domicile



400 ateliers collectifs (12 personnes) en BFC

Avec le soutien de l'ARS, cette nouvelle offre diversifiée et de qualité bénéficie de l'expertise conjointe de ses partenaires et est issue de 10 ans de prévention au plus près de la population (avec les anciens programmes Santé Séniors Bourgogne et Préservation de l'autonomie en Franche-Comté).

Un nouvel élan régional et 7 ateliers labellisés sont proposés en 2018.



### Ateliers co-financés par :



Vous avez 60 ans et plus ?



### Nos partenaires

Gie IMPA, Carsat BFC, MSA, Sécurité Sociale des Indépendants, de nombreux relais, associations, collectivités locales



### LA NUTRITION, OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Garant : Carsat BFC

Repères et conseils pour mieux manger et bouger :

- Analyser ses apports et dépenses afin d'adapter son alimentation et son activité physique à ses besoins
- Acquérir des connaissances sur l'équilibre nutritionnel



8 séances de 2 h



### L'ÉQUILIBRE, OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Garant : MSA

Exercices de stimulation de l'équilibre pour savoir se relever en toute confiance :

- Prévenir les chutes et diminuer leur impact psychologique
- Stimuler et maintenir ses fonctions d'équilibration



10 séances de 1 h



### FORCE ET FORME AU QUOTIDIEN

Garant : Mutualité Française BFC

- Mesures des capacités physiques "avant/après" l'atelier
- Des exercices adaptés et variés pour maintenir ou développer en douceur son endurance, sa force et sa souplesse



12 séances de 1 h 30



### PEPS EURÊKA

Garant : MSA

- Exercices et stratégies en lien avec la vie quotidienne
- Comprendre et agir sur le cerveau et la mémoire



10 séances de 2 h



### LE SOMMEIL, OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Garant : Carsat BFC

Repères et conseils pour un meilleur sommeil :

- Comprendre les mécanismes du sommeil
- Identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences



8 séances de 2 h



### BON'US TONUS

Garant : Mutualité Française BFC

- Astuces pour organiser sa pharmacie familiale
- Conception d'un produit d'entretien multi-usages
- Comprendre une ordonnance et gérer sa prise de médicaments
- Se soigner autrement : repères sur les médecines alternatives
- Clés pour améliorer la qualité de l'air intérieur de sa maison



9 séances de 2 h



### LES ATELIERS VITALITÉ

Garant : MSA

Atelier généraliste explorant 7 thèmes de la vie quotidienne :


- Obtenir les clés pour une retraite plus sereine
- Agir sur son capital santé et sa qualité de vie



7 séances de 2 h 30



## BIEN VIEILLIR CHEZ VOUS

 **Personnes de 60 ans et plus vivant à domicile en BFC**

Le programme de santé publique "Bien vieillir chez vous" propose des actions pour bien vivre son âge et adopter des comportements responsables et protecteurs pour sa santé.

Élaborées par la Mutualité Française, ces actions sont co-financées par la CNSA au titre des conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Ces instances, coordonnées par les Conseils départementaux, recensent les initiatives locales pour construire une stratégie cohérente et accessible sur un même territoire. Aussi, l'offre de prévention présentée peut varier en fonction des priorités de chaque département.



**Partenaires**  
"Bien vieillir chez vous" et "Age & Handicap" sont déployés en partenariat avec les 8 Conseils départementaux et soutenus par la CNSA. De nombreux partenaires locaux assurent le relai de ces actions






## DANSER C'EST LA SANTÉ



Tourner, sauter, se courber, s'étirer... la danse permet d'inventer une infinité de mouvements qui se révèlent protecteurs pour un vieillissement en bonne santé. Cet atelier sollicite en douceur les capacités physiques, la créativité et le lien social.

### NOUVEAUTÉ

-  6 séances de 2h  
2 formules en fonction des capacités des participants :
  - Exercices en miroir, en duo ou en groupe
  - Séquences d'improvisations

-  1 séance collective et des tests individuels (15 min)
-  Retrouvez les outils d'animation en p. 9-10

## JOURNÉE DE REPÉRAGE : VUE, AUDITION, TENSION

Un check-up santé pour prendre soin de soi. Sous forme de parcours multi-thématiques ou d'atelier seul au choix parmi les actions suivantes : Votre santé sur mesure (risques cardio-vasculaires), Rester à l'écoute de ses oreilles et Longue vie à la vue (descriptif p. 9).

## ACTIVITÉ PHYSIQUE, ALIMENTATION, MÉDICAMENTS

Intégrées progressivement en 2018 dans les ateliers "Bons Jours" (p. 5), ces trois actions sont encore proposées au 1er semestre au titre du "Bien vieillir chez vous" dans le Doubs, le Jura, la Haute-Saône et le Territoire de Belfort.

### FORCE ET FORME AU QUOTIDIEN

Pour gagner en qualité de vie, des exercices qui peuvent être reproduits facilement chez soi : renforcement musculaire, souplesse, agilité, équilibre.

### FORMULE NUTRITION

Au programme : auto-évaluation de ses habitudes et constitution d'un objectif personnel, histoire de la nutrition, remise en marche du corps, la santé des pieds, le plaisir de l'assiette, la cuisine équilibrée et gourmande.

### BON'US TONUS


Cet atelier est centré sur l'usage des médicaments, l'organisation de sa pharmacie familiale, le parcours de soins, les médecines alternatives et la qualité de l'air intérieur.

-  12 séances collectives de 1 h 30 / 2 entretiens individuels de 30 min
-  Livret de suivi, podomètre, élastiband, balle picots, tapis, médecin ball
-  8 séances de 2 h / Bilan à 2 mois
-  Aliments factices, cuisine mobile.
-  8 séances de 2 h séance bilan à 2 mois
-  Photolangage, abaque de Régnier, livrets d'informations.

## QUESTIONS DE SENS

Parce que la vieillesse n'a pas d'âge, cet atelier propose de (re)découvrir ses 5 sens et donne des clés pour les préserver.

Au fil des séances, sont abordés : la vue et l'audition (avec des tests individuels), le goût, l'odorat (avec le plaisir de manger), le toucher (avec la notion d'amour et de sexualité).

-  7 séances hebdo. de 2 h pour 12 pers. Séance bilan à 2 mois
-  Bornes d'autotest d'audition, Ergovision®, dégustation, vidéos, photolangage, abaque de Régnier.

## LA PRÉVENTION, ALLIÉE DU BIEN VIEILLIR

### NOUVEAUTÉS

### CONFÉRENCE ou CAFÉ PREV' pour sensibiliser à la thématique

Objectif : convaincre du rôle fondamental de la prévention et amener le participant à une gestion active de son capital santé.

Plusieurs thèmes en fonction de la demande sur les territoires :

- ➔ **Accros ?** Tabac, médicament... Un peu, beaucoup, pas du tout?
- ➔ **Bouger en douceur... Stop à la douleur.** Une conférence mouvementée !
- ➔ **Santé : bien sur mes pieds !**
- ➔ **A pleines dents !** Conférence sur la santé bucco-dentaire
- ➔ **Cin'action** "Mon environnement, ma santé"
- ➔ **Se soigner autrement...** Le point sur les médecines complémentaires / démonstrations
- ➔ **Vieillir... une question de philosophie ?** Conférence ou café-philosophie

### DES ATELIERS pour prendre sa santé en main

Des ateliers innovants dans leurs modalités ou dans les thèmes... toujours rigoureux dans les contenus validés par nos professionnels de la prévention et nos experts.

- ➔ **La prévention, une autre prescription.** Atelier conversation de 2 h
- ➔ **Marches conscientes...** 5 séances pour renouer pas à pas avec l'activité physique, s'auto-évaluer et se fixer des objectifs individuels
- ➔ **Mes pieds, j'en prends soin.** Ateliers podologie (2 séances)
- ➔ **Hygiène bucco-dentaire.** Atelier de 2 h
- ➔ **Corps et cortex.** Des séances pour réveiller sa mémoire à travers le corps et ses mouvements. Un atelier expérimenté sur des personnes en situation d'illettrisme à la maison de quartier de Besançon-Planoise.

Et aussi...

- ➔ **Du théâtre forum...** pour questionner voire bousculer les représentations sur la place des aînés dans la société





## ÂGE & HANDICAP

### HYGIÈNE CORPORELLE ET ESTIME DE SOI



Quatre séances pour prendre soin de soi et favoriser le lien social : "On fait connaissance", "On danse maintenant", "On prend soin de notre corps" et "Un médecin à notre écoute".

-  Personnes en situation de handicap âgées (en SAVS, SAMSAH, SSIAD, foyers ou autres structures)
-  4 à 5 séances collectives (de 1 h à 4 h 30) développées avec l'expertise du CREAI

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION

Cinq séances pour sensibiliser à l'importance d'une alimentation équilibrée et à la pratique d'une activité physique régulière : "On fait connaissance", "On parle de notre santé", "On apprend à bien manger", "On cuisine et on déguste" et "On marche ensemble".



-  Technique du blason, photolangage, matériel de sport, cuisine mobile, boîte à hygiène, expression corporelle, mâchoire géante, livrets en FALC (facile à lire et à comprendre)



## LES ATOUTS DE L'ÂGE EN RÉSIDENCE AUTONOMIE

Personnes vivant en résidences autonomie en BFC

2018 Ateliers à la demande

Les caisses de retraite et la Mutualité Française ont combiné leurs expertises et leur savoir-faire afin d'accompagner les projets de prévention au sein des résidences autonomie.

Les 11 ateliers proposés dans "Les atouts de l'âge" s'inscrivent dans des référentiels nationaux validés par des experts scientifiques œuvrant dans la prévention gérontologique.

Ils sont animés par des professionnels de la prévention et de la santé (gériatre, pharmacien, professeur d'activité physique adaptée, psychologue, infirmier, etc.)



Des ateliers prévention pour se poser les bonnes questions et bien prendre soin de soi

### Partenaires

GIE IMIPA, Carsat BFC, MSA, Sécurité Sociale des Indépendants.

La CNSA via le forfait autonomie versé aux résidences autonomie

### QUESTIONS DE SENS

Référent : Mutualité Française BFC

Comprendre l'importance des 5 sens pour préserver sa santé et créer des moments de partage.

7 séances de 2 h

### NUTRITION ?

#### BONNE QUESTION !

Référents : Carsat BFC et Mutualité Française

Colorier et équilibrer son quotidien des bons réflexes alimentaires et physiques.

8 séances de 2 h

### BOOST'ÂGE

Référent : Mutualité Française BFC

Les astuces pour se soigner autrement, organiser sa pharmacie familiale et améliorer la qualité de l'air intérieur de sa résidence.

7 séances de 2 h

### BONJOUR SOMMEIL

Référent : Carsat BFC

Comprendre les mécanismes du sommeil. Identifier la nature des troubles du sommeil, leurs causes et leurs conséquences.

8 séances de 2 h

### LES ATELIERS DU BIEN VIEILLIR

Référent : MSA

Obtenir les clés pour une retraite sereine et agir sur son capital santé et sa qualité de vie.

6 séances de 2 h

### PAC EURÉKA

Référents : ASEPT et MSA

Pour booster ses neurones et sa vie : comprendre et agir sur le cerveau et la mémoire.

10 séances de 2 h

### EQUILBR'ÂGE

Référent : CARSAT BFC

Pour prévenir les chutes et se relever en toute confiance.

12 séances de 1 h

### ESTIME DE SOI

Référent : FAPA seniors 21

Pour cultiver un regard sur soi positif.

7 séances de 2 h

### ESCRIME SANTÉ

Référent : MSA

Avec le maniement du fleuret ou de l'épée, stimuler ses fonctions cognitives (mémoire, langage, réflexes et coordination de ses mouvements).

6 séances de 2 h

### RESTEZ CONNECTÉS

Référent : MSA

Approprier les nouvelles technologies : informatique, internet, réseaux sociaux, skype, géolocalisation, téléassistance, objets connectés...

7 séances de 2 h

### EN PLEINE FORME

Référent : Mutualité Française BFC

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

11 séances de 1 h 30



## RESTER À L'ÉCOUTE DE SES OREILLES

En entendant moins bien, la vie quotidienne, les relations sociales ou encore les loisirs deviennent un véritable défi.

Cet atelier présente les bons réflexes à travers une exposition commentée, permet de tester son audition avec un audioprothésiste ou une borne d'autotest et, si une perte auditive est détectée, d'être orienté vers un spécialiste.

20 personnes

Parcours d'1 h

2018 8 sessions en BFC

Exposition, borne d'autotest audio, fiche de résultats et conseils



**Santé auditive**  
RESTER À L'ÉCOUTE DE SES OREILLES

### Partenaires

Visaudio, Centres d'audition mutualistes, CHSCT, mutuelles



## 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.

L'atelier "Santé visuelle" se déroule en 2 temps, d'abord un temps collectif avec une exposition commentée. Puis un second temps individuel, auprès d'un opticien qui réalise des tests de vue et délivre des conseils personnalisés.

20 personnes

Parcours d'1 h

2018 8 sessions en BFC

Exposition, Ergovision®, fiche résultats et conseils



**Rencontre Santé Vision**  
LONGUE VIE À LA VUE !

### Partenaires

Visaudio, Centres d'audition mutualistes, CHSCT, mutuelles



## VOTRE SANTÉ SUR-MESURE

En France, les maladies cardio-vasculaires sont la 3<sup>e</sup> cause de mortalité.

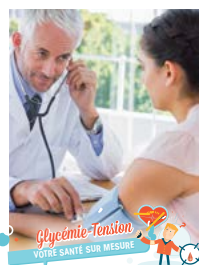
L'atelier "Votre santé sur mesure" comprend des tests (glycémie, tension, niveau d'activité physique), mesures, questionnaires et conseils, pour aider les participants à faire le point sur leurs facteurs de risques cardio-vasculaires.

20 personnes

Parcours de 45 min à 1 h

2018 8 sessions en BFC

Test électronique Ricci et Gagnon / Ali-ments factices / Tensiomètre / Testeurs de glycémie / Livret conseils et résultats



**Glycémie-Tension**  
VOTRE SANTÉ SUR-MESURE

### Partenaires

Fédération française de cardiologie, CDMR, AFD 58-71-89, CHSCT, Réseau prévention tabac 21, mutuelles





## JOURNÉE DE REPÉRAGE

Ces journées sont mises en place sous la forme d'un parcours de prévention reprenant les ateliers "Longue vie à la vue", "Rester à l'écoute de ses oreilles" et "Votre santé sur mesure".

Les participants peuvent échanger avec les professionnels de santé sur leurs facteurs de risques et être orientés vers des professionnels de santé correspondant à leurs besoins.



80 à 110 personnes



Parcours de 45 min à 1 h



2018 2 journées en BFC



Outils utilisés dans les ateliers vue, audition et tension en p.11



### Partenaires

Visaudio, Fédération française de cardiologie, CDMR, AFD 58-71-89, Réseau prévention tabac 21, CHSCT, ARACT, mutuelles



## BONNE NUIT

20 à 40 % des salariés se plaignent de leur sommeil avec pour principales conséquences : fatigue, anxiété, troubles de l'humeur, somnolence, risques à terme pour la santé ...

Cet atelier permet de comprendre la physiologie du sommeil, ses troubles, ses perturbateurs et de découvrir des "trucs et astuces" au quotidien.



25 personnes



2 h



2018 4 ateliers en BFC



Diaporama, exercices et tests



### Partenaires

Mutuelles, CHSCT, professionnels de santé, spécialistes du sommeil ...



## CANCERS, À VOUS D'ÊTRE MALIN

Quatre cancers sur dix pourraient être évités en France grâce à de meilleurs modes de vies.

Aussi, ce stand de prévention est proposé dans le cadre des campagnes de dépistages organisés sur les cancers colorectaux, du sein ou du col de l'utérus.



Selon la fréquentation de l'événement



1 journée



2018 6 journées en BFC



Roue prévention, aliments factices, testeur de monoxyde de carbone (CO), quiz électronique Ricci et Gagnon, documentation, préservatifs



### Partenaires

Ligue contre le cancer, mutuelles, structures de dépistage organisé (ABIDEC, ADECA-FC et 21, AIDEC 89, AdéMas)



## MA SANTÉ, J'Y TRAVAILLE

Pour sensibiliser les salariés aux environnements qui concourent au bien-être personnel et professionnel au quotidien, "Ma santé, j'y travaille" est un cycle de 4 séances.

Plusieurs thèmes sont abordés : sommeil, équilibre entre vie professionnelle et personnelle, gestion du stress et relaxation.



15 salariés



1 forum-théâtral : 2 h / 4 séances : 1 h 30



2018 2 cycles en BFC



Théâtre-forum, diaporama, documents d'exercices, matériel d'activité physique



### Partenaires

Mutuelles, Unions Territoriales, CHSCT, ARACT, professionnels de santé



## CANCERS, QUELLE PRÉVENTION ?

Le 3<sup>e</sup> Plan cancer 2014-2019 met l'accent sur l'importance de la prévention et du dépistage, deux leviers primordiaux pour prévenir et faire reculer la maladie.

C'est pourquoi les conférences permettent de rappeler les facteurs de risques et les recommandations en complémentarité des associations de dépistage qui relaient les campagnes nationales (Octobre rose, Mars bleu...).



15 personnes minimum



Conférence de 1 h 30 à 2 h



2018 2 conférences en BFC



Diaporama et documentation



### Partenaires

Ligue contre le cancer, mutuelles, structures de dépistage organisé (ABIDEC, ADECA-FC et 21, AIDEC 89, AdéMas), CPAM, CAMIEG, Associations de patients, CCAS, Institut Fédératif du cancer, FéMaSaC...



## RETRAITE, PAS DE PRISE DE TÊTE

L'entrée en retraite est un réel changement de vie, une rupture avec l'activité professionnelle, ses habitudes et ses rituels.

Sous forme de stage, les 4 séances de préparation permettent d'apporter des éclairages sur les démarches administratives, les aspects financiers, le changement de rythme de vie, l'estime de soi et les projets.



15 à 20 personnes



4 séances de 1 h 30 par stage



2018 2 stages en BFC



Abaque de Régnier, diaporama, autotests



### Partenaires

Mutuelles, professionnels de santé, Unions territoriales, CHSCT, ARACT, notaires ou CARSAT





## MANGEZ BOUGEZ, C'EST FACILE

Cette action est proposée en entreprise, en agence de mutuelles ou encore dans les structures de soins de premiers recours.

Le parcours est composé de 3 stands pour évaluer sa situation personnelle.



25 personnes



Parcours de 15 à 45 minutes



2018 24 sessions en BFC



Test électronique Ricci et Gagnon, application P'tit resto santé, matériel de test, exposition, aliments factices



**Partenaires**  
Maisons de santé pluridisciplinaires, Unions Territoriales, mairies, mutuelles



## TOXIQUES AU LOGIS

Quels sont les choix de consommation les moins défavorables à la santé et à l'environnement ? Cet atelier pratique permet une évolution positive des habitudes de chacun, sur l'alimentation, les cosmétiques, les ondes, les produits d'entretien et de bricolage, les matériaux qui nous entourent... Les participants décryptent des emballages, réfléchissent aux freins et leviers possibles et fabriquent un produit de substitution.



Groupe de 12 personnes (tout public)



Parcours de 2 h



2018 8 ateliers en BFC



Exposition de 6 panneaux, quiz avec manettes, emballages et produits de substitution



**Partenaires**  
Mutuelles, Réseau Environnement Santé



## VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE & HANDICAP

Depuis 2012, ce programme de formation-action est proposé aux établissements spécialisés (ESAT, IME, ITEP, foyers adultes et enfants, etc.). En fonction de leurs attentes et problématiques un accompagnement est mis en place afin de changer les représentations sur la vie sentimentale et la sexualité des personnes en situation de handicap mental.



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



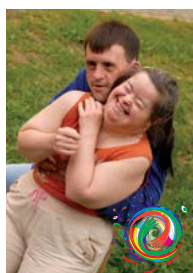
10 étapes de formation sur une année



2018 10 formations sur le territoire franc-comtois



Diaporama, site Web [vas-handicap.fr](http://vas-handicap.fr)



**Partenaires**  
CREAI Bourgogne-Franche-Comté, IREPS Bourgogne-Franche-Comté

Financé par



## JUSTIN PEU D'AIR

Autour d'une maison modélisée, les participants traquent les sources de pollution présentes sous forme de magnets. Ils cherchent des solutions simples pour les réduire ou les supprimer afin de rendre la maison de Justin et sa famille plus saine et limiter ainsi les risques sur la santé (asthme, allergies, rhinites, trouble de reproduction...). L'atelier peut être ciblée sur des thèmes spécifiques.



Professionnels de la petite enfance et tout public (groupe de 15 personnes)



Atelier de 1 h à 1 h 30



2018 10 animations en BFC



Maison pédagogique et ses polluants, ses éléments de décoration et son mobilier



**Partenaires**  
Comité de lutte contre les maladies respiratoires, RAM, bailleurs sociaux, CAF, collectivités territoriales, Protection Maternelle et Infantile



## STAND AUDITION AUX EUROCKÉENNES DE BELFORT

Au sein du village prévention, un stand sur les risques auditifs est mis en place afin de distribuer 60 000 paires de bouchons d'oreilles, équipant près d'un festivalier sur deux. Un jeu concours sur l'écoute des musiques amplifiées et les bonnes pratiques permet de remporter des lots (environ 1 200 participants en 2017). Le prêt de casques pour les enfants est également proposé.



Festivaliers, musiciens, techniciens, bénévoles...



4 jours (du 5 au 8 juillet 2018)



2018 1 festival à Belfort



Exposition sur l'audition, jeu-concours, bouchons d'oreilles jetables et réutilisables, casques pour enfants



**Partenaires**  
Territoire de Musique, Conseil départemental 90, Maison de l'environnement, Mutualité Française Comtoise - SSAM

Co-financé par



## QUALITÉ DE L'AIR ET ALLERGIES ALIMENTAIRES

Pour accompagner les établissements recevant du public dans la mise en œuvre des réglementations en vigueur, cette formation-action sensibilise les professionnels (gestionnaires des structures, cuisiniers, infirmières...) aux problématiques des allergies liées à l'alimentation et à la qualité de l'air. Elle renforce leurs compétences et leur permet d'adopter les bons comportements face à l'accueil d'une personne allergique.



Professionnels d'établissements (pour personnes en situation de handicap, petite enfance, etc.)



Formation de 2 jours + ½ journée



2018 2 sessions en BFC



Diaporama, abaque de Régnier, emballages de restauration collective, guide sur les allergies alimentaires et guide de recommandations



**Partenaires**  
Structures mutualistes ou non, RAFT, diététicienne et allergologue, CAF, PMI



## CONSEIL MÉDICAL EN ENVIRONNEMENT INTÉRIEUR

Au domicile des patients allergiques et/ou asthmatiques, les conseillères médicales réalisent des prélèvements et mesures en vue d'améliorer la qualité de l'air qu'ils respirent. Elles contribuent à aider à la fois les patients pour diminuer ou stopper leurs symptômes et améliorer leur qualité de vie, et les médecins dans leur suivi médical.



Toute personne (adulte ou enfant) souffrant d'allergie(s) et/ou de maladies respiratoires



Voir protocole de visite ci-dessous



250 visites



Appareils de mesures et outils de prélèvements



### Partenaires

ARS, Ministère de la transition écologique et solidaire, CHU Dijon, CHRU Besançon, RAFT

Expérimentation initiale soutenue par : ADREA Mutuelle, Harmonie Mutuelle, MACIF Mutualité, Radiance Groupe Humanis

### Protocole de visite CMEI à domicile



### 1 INFORMATION

Les conseillères médicales rencontrent les médecins spécialistes (allergologues, pneumologues, pédiatres, dermatologues, ORL) de la région pour leur présenter le service et leur fournir les outils pour prescrire une visite à leurs patients.

### PRESCRIPTION

Le médecin remplit avec son patient un formulaire de "demande de visite", contenant des informations sur sa pathologie et ses attentes. Puis la conseillère fixe une date de visite avec le patient.



### 3 VISITE DU LOGEMENT (1 h 30 - 2 h)

La conseillère observe, recense, mesure et réalise des prélèvements d'air et de surfaces, dans toutes les pièces de l'habitat.

### ANALYSES

Les prélèvements sont exploités directement ou envoyés au Centre Hospitalier de Besançon (pour les analyses de la contamination fongique).



### 5 COMPTE-RENDU

Les résultats des analyses et des conseils personnalisés (recommandations d'aération, mesures d'éviction des sources allergènes) sont envoyés au patient et au médecin.

### SUIVI À UN AN

Un bilan (papier, électronique ou téléphonique) sur les solutions proposées et l'évolution de la pathologie est réalisé un an plus tard.



## EXPÉRIMENTATION QAMBI



Depuis 2017, le CMEI est partenaire du cluster GA2B qui réunit des entreprises au sein d'un groupe de travail "QAMBI" (Qualité des Ambiances Intérieures). Pour répondre aux enjeux importants et aux réglementations sur la qualité de l'air intérieur, ils mènent une expérimentation sur le bruit, la luminosité, la température, l'humidité, le confort... dans les écoles.

En l'occurrence, les conseillères médicales réalisent des campagnes d'analyses, de mesures et de prélèvements fongiques d'air et de surface dans les salles. Les résultats permettront alors d'ajuster les usages et comportements des occupants et d'améliorer l'environnement, rendant les salles de classes plus confortables et propices à l'apprentissage. Un accompagnement des communes dans la réhabilitation de leurs bâtiments est proposé par le cluster.



## L'ÂGE DES POURQUOI

Dans les structures d'accueil périscolaire, ce programme est composé de 10 ateliers, d'un spectacle et de stands. Il aborde plusieurs thématiques de la petite enfance : activité physique, alimentation, hygiène bucco-dentaire, accidents domestiques... En impliquant aussi bien les enfants que les parents et les professionnels, il encourage les bonnes habitudes dès le plus jeune âge.



Enfants de 3 à 6 ans, professionnels et parents



10 ateliers de 2 h, un spectacle et des stands



4 programmes en Haute-Saône



Théâtre japonais Badaboum, spectacle Kanine, diaporama



### Partenaires

Assurance Maladie du Doubs, ASEPT, VISAUDIO, pays des Vosges Saônoises et Pays Graylois

Co-financé par



## JEUX DE SONS, JEUX DE SIGNES

Peu informés et écoutant quotidiennement la musique au casque, les jeunes s'exposent à des pertes d'audition irréversibles. Dès lors, cette animation permet au groupe de 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)



Atelier de 1 h 30



90 animations en BFC



Stand d'animation, casques audio, chaîne hifi, borne avec magnets, grande échelle des décibels, petites roues des décibels à découper



### Partenaires

Éducation nationale, La Vapeur, ORS, Fédération des musiques actuelles de BFC

Co-financé par



## LÉO ET L'EAU

A l'occasion d'une manifestation sportive, un stand sur le thème de l'hydratation des jeunes participants est mis en place.

Grâce à l'outil de l'INPES, Léo et l'eau, ils découvriront de manière ludique le rôle de l'eau dans l'organisme et les différentes voies d'absorption et d'élimination de l'eau.



Jeunes entre 6 et 15 ans



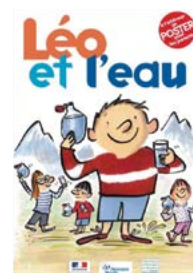
30 minutes par groupe



6 stands en BFC



Affiches et schémas, outil pédagogique Léo et l'eau, livret enfant et documentation INPES



### Partenaires

USEP, REPPPO



## APPRENDRE À DIRE NON AU TABAC

Pour limiter l'expérimentation et l'installation de la dépendance au tabac dès le collège, cette animation développe la capacité des participants à refuser la première cigarette et les comportements favorables à la santé. Avec une méthode participative, 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.



Collégiens de 6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>



2 h en classe entière



304 animations en BFC



Stand avec magnets, livret de jeux



Partenaires  
Éducation Nationale  
(DSDEN), ORS BFC

Co-financé par



## LES ÉCRANS PAS TOUT LE TEMPS

En tant que parents ou professionnels, l'usage quotidien des tablettes, smartphones et ordinateurs vous questionne. Quel est leur impact sur la vie sociale, la santé et le bonheur en général ? Cette conférence permet de découvrir les nouveaux médias, leurs usages, les potentialités et risques, les structures ressources à l'écoute des adultes et des adolescents.



Tout public



2 h



6 conférences en BFC



Diaporama, démonstration des réseaux sociaux



Partenaires  
Mutuelles, UNAFAM,  
Atelier Canopé 25



## TABAC, ALCOOL, CANNABIS

A partir d'une situation en lien avec les conduites à risques et les dépendances au tabac, à l'alcool ou au cannabis, les élèves imaginent un scénario qu'ils jouent ensuite devant la classe.

Cette mise en situation, qui simule des situations à risques, les incite à échanger et à acquérir des connaissances sur les substances addictives.



Collégiens de 4<sup>ème</sup>



2 h en classe entière



92 animations (50 MFBFC / 42 ANPAA) en BFC



Scénarios, documentation sur les addictions



Partenaires  
ANPAA Bourgogne-Franche-Comté, Éducation Nationale (DSDEN)

Co-financé par



## CUISINEZ MALIN

Les étudiants sont en première ligne face à la mauvaise alimentation. Pourtant, avec un micro-onde et une plaque électrique, il est possible de se concocter de bons plats, rapidement et à petit prix. Avec ces ateliers, ils sont informés sur l'équilibre alimentaire, les techniques de cuisine, les enjeux du gaspillage, la réutilisation des restes et la gestion d'un budget alimentation.



Étudiants



4 séances de 2 h 30



2 ateliers en BFC



Matériel de cuisine mobile, produits à cuisiner, livret de recettes



Partenaires  
CROUS, SUMPPS, Université Bourgogne-Franche-Comté, mutuelles



## GROSSESSE : 0 TABAC, 0 ALCOOL

Chez la femme enceinte, les consommations d'alcool et de tabac sont susceptibles de ralentir la croissance, de provoquer des lésions cérébrales et de causer la naissance prématurée du bébé.

Aussi, cette animation favorise le dialogue entre les jeunes femmes et jeunes garçons sur les comportements à risques et leurs conséquences, notamment lors de la grossesse.



Lycéens/étudiants de 15 à 25 ans



Atelier de 2 h



58 animations en BFC



13 panneaux d'exposition, diaporama avec un quiz sur manettes interactives



Partenaires  
CAMSP, Éducation Nationale (DSDEN)

Co-financé par





- A ABIDEC** : Association Bourbonnaise InterDépartementale des Cancers  
ADECA 21-58 : Association pour le Dépistage organisé des Cancers du sein et colon-rectal  
ADéMAS : Association pour le dépistage des cancers en Saône-et-Loire  
AFD : Association Française des Diabétiques  
AGIRC-ARRCO : 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  
ARACT : Association Régionale pour l'Amélioration des Conditions de Travail  
ARS : Agence Régionale de Santé  
ASEPT : Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires
- C CAF** : Caisse d'Allocations Familiales  
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  
CHSCT : Comité d'Hygiène, de Sécurité et des Conditions de Travail  
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  
CNSA : Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie  
CPAM : Caisse Primaire de l'Assurance Maladie  
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
- D 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 seniors 21** : Fédération d'Actions de Prévention pour l'Autonomie des Seniors de la Côte-d'Or  
FéMaSaC : Fédération des Maisons de Santé Comtoises
- G GA2B** : Gestion Active du Bâtiment en Bourgogne  
GIE IMPA : Groupement d'Intérêt Économique "Ingénierie Maintien des Personnes Âgées à Domicile"
- I IREPS** : Instance Régionale de Prévention et Promotion de la Santé  
INPES : Institut National de Prévention et d'Éducation pour 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 Gérontologie et d'Innovation  
PMI : Protection Maternelle Infantile  
PNA : Plan National Alimentation  
PNNS : Plan National Nutrition Santé
- R RAFT** : Réseau d'Allergologie de Franche-Comté  
RAM : Relais Assistants Maternels  
REPPPOP : Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique  
RES : Réseau Environnement Santé  
RPT21 : Réseau de Prévention Tabac
- S SAAD** : Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile  
SAVS : Service d'Accompagnement à la Vie Sociale  
SSAM : Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes  
SSIAD : Service de Soins Infirmiers à Domicile  
SUMPPS : Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé
- U USEP** : Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

Nos actions sont réalisées grâce au financement des mutuelles adhérentes à la Mutualité Française et d'acteurs institutionnels de la santé et de la protection sociale (ARS, MILDECA, Ministère de la transition écologique, CNSA, Conseils départementaux, Carsat BFC, MSA, Sécurité Sociale des Indépendants, caisses de retraite complémentaire...).

Elles sont mises en oeuvre en synergie avec des acteurs locaux, associatifs, sociaux, des professionnels de santé et les groupements mutualistes gestionnaires de SSAM dans la région.

## Partenaires institutionnels



## Partenaires associatifs



## Réseaux mutualistes



150 mutuelles santé ... /...



150 mutuelles  
santé représentées  
par la Mutualité en région



## Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

11 rue Jean Giono - 21000 DIJON  
03 80 50 87 94 - [contact@bfc.mutualite.fr](mailto:contact@bfc.mutualite.fr)  
[bourgognefrancheconte.mutualite.fr](http://bourgognefrancheconte.mutualite.fr)

Rejoignez-nous sur :

