



Plan de Prévention et promotion de la santé *Édition 2019*





La prévention santé, l'une des expertises de *la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté*



**Bruno
HERRY**

La Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire et à l'évolution du système de santé. Dans le cadre de ses missions, elle agit au plus près de la personne grâce à une expertise aujourd'hui reconnue dans les champs de la prévention et de la promotion de la santé.

Par ses partenariats forts avec les acteurs institutionnels, de la santé et de la protection sociale ainsi qu'avec de nombreux acteurs opérationnels implantés sur les territoires, elle propose une offre de prévention de qualité en faveur des adhérents mutualistes et de l'ensemble des Bourguignons-Francis-Comtois.

Santé des seniors et du grand âge, santé des actifs, santé enfance et jeunesse et santé environnement : ces 4 programmes permettent de toucher tous les publics dans une démarche de parcours de vie et abordent plusieurs aspects de la santé.

La programmation stratégique 2019 en Prévention et Promotion de la Santé s'inscrit en cohérence et en complémentarité avec les orientations nationales et avec les priorités régionales de santé publique définies par l'Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté.

Elle s'appuie pleinement sur les attentes des adhérents de l'ensemble de nos mutuelles.

Plus de
1750
interventions
par an

28 500
personnes
de Bourgogne-Franche-Comté
participent chaque année
à l'une de nos actions
de prévention

Bruno Herry
*Président de la
Mutualité Française
Bourgogne-Franche-Comté*



Qu'est-ce que *la Mutualité Française ?*

La Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté représente la Mutualité Française en région. Acteur incontournable de la politique de santé en France, elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire et à l'évolution de notre système de santé.

Elle défend le mutualisme, favorise l'accès à des soins de qualité et solidaires et agit en faveur de la prévention et promotion de la santé.

Pour mener à bien cette dernière mission, elle propose d'accompagner chaque individu au quotidien vers une meilleure santé et plus de bien-être. Grâce à des partenariats forts avec les acteurs institutionnels, de la santé et de la protection sociale, elle propose une offre de prévention de qualité en faveur de l'ensemble des Bourguignons-Francis-Comtois. Ces actions sont déployées en proximité sur tout le territoire régional.



Sommaire

◆ La conception des actions	2	◆ Mangez, bougez (en maison de santé)	21
◆ La certification ISO9001	2	◆ Rester à l'écoute de ses oreilles	22
Santé des Seniors et du Grand Âge	3	◆ Longue vie à la vue	22
◆ Conférences Bien Vieillir	4	◆ Votre santé sur mesure	23
◆ Conférences et ateliers	5	◆ Bonne nuit	23
◆ La prévention, une autre prescription	5	◆ Retraite, pas de prise de tête	24
◆ Mes pieds, j'en prends soin	6	◆ Stress	24
◆ Marches conscientes	6	◆ Cancer, quelle prévention ? (stand)	25
◆ Danser, c'est la santé	7	◆ Cancer, quelle prévention ? (conférence) ..	25
◆ Corps et cortex	7	◆ Vie amoureuse et sexuelle & handicap ..	26
◆ Rester à l'écoute de ses oreilles	8	Santé Enfance Jeunesse	27
◆ Longue vie à la vue	8	◆ Léo et l'eau	28
◆ Votre santé sur mesure	9	◆ Devenir grand autrement	28
◆ Votre parcours prévention santé	9	◆ Tabado	29
◆ Questions de sens	10	◆ Grossesse : 0 tabac, 0 alcool	29
◆ Ma santé au quotidien	10	◆ Enfants à haut potentiel	30
◆ Débat théâtral	11	◆ Cuisinez malin	30
◆ Habitez bien, habitez malin	11	Santé Environnement	31
◆ Hygiène corporelle et estime de soi ..	12	◆ Conseil Médical en Environnement	
◆ Activité physique et alimentation	12	Intérieur	32
◆ PASS alimentation	13	◆ A la recherche du bonh'air	33
◆ La vie à pleines dents, longtemps®	13	◆ Justin peu d'air	33
◆ Les Ateliers Bons Jours	14	◆ Génération Z	34
◆ Les atouts de l'âge en résidences		◆ Toxi'quotidien	34
autonomie	16	◆ Allergies alimentaires	35
◆ Aidants, votre santé parlons-en	18	◆ Réglementation dans les ERP	35
◆ Conférence des aidants	18	◆ Nos partenaires	36
Santé des Actifs	19	◆ Nos mutuelles	37
◆ Ma santé, j'y travaille	20	◆ Vos contacts	38
◆ Mangez, bougez (en entreprise)	21	◆ Siglaire	39

Légende des pictogrammes utilisés



Public cible



Nombre et durée des séances



Nombre de personnes maximum par session



Nombre de sessions prévues en Bourgogne-Franche-Comté

Les partenaires indiqués en **gras** participent au financement des actions.

Concevoir et mettre en œuvre une action de prévention



La certification



Notre activité prévention promotion de la santé est certifiée ISO9001 : 2015.

Cette reconnaissance garantit la qualité de l'organisation ainsi qu'une amélioration continue des services proposés.





Santé des *Seniors* et du grand âge

9438

participants
de 60 ans et plus
en 2018

674

interventions
réalisées



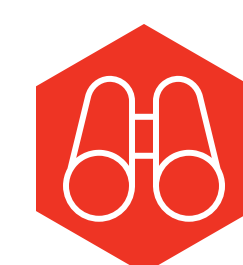
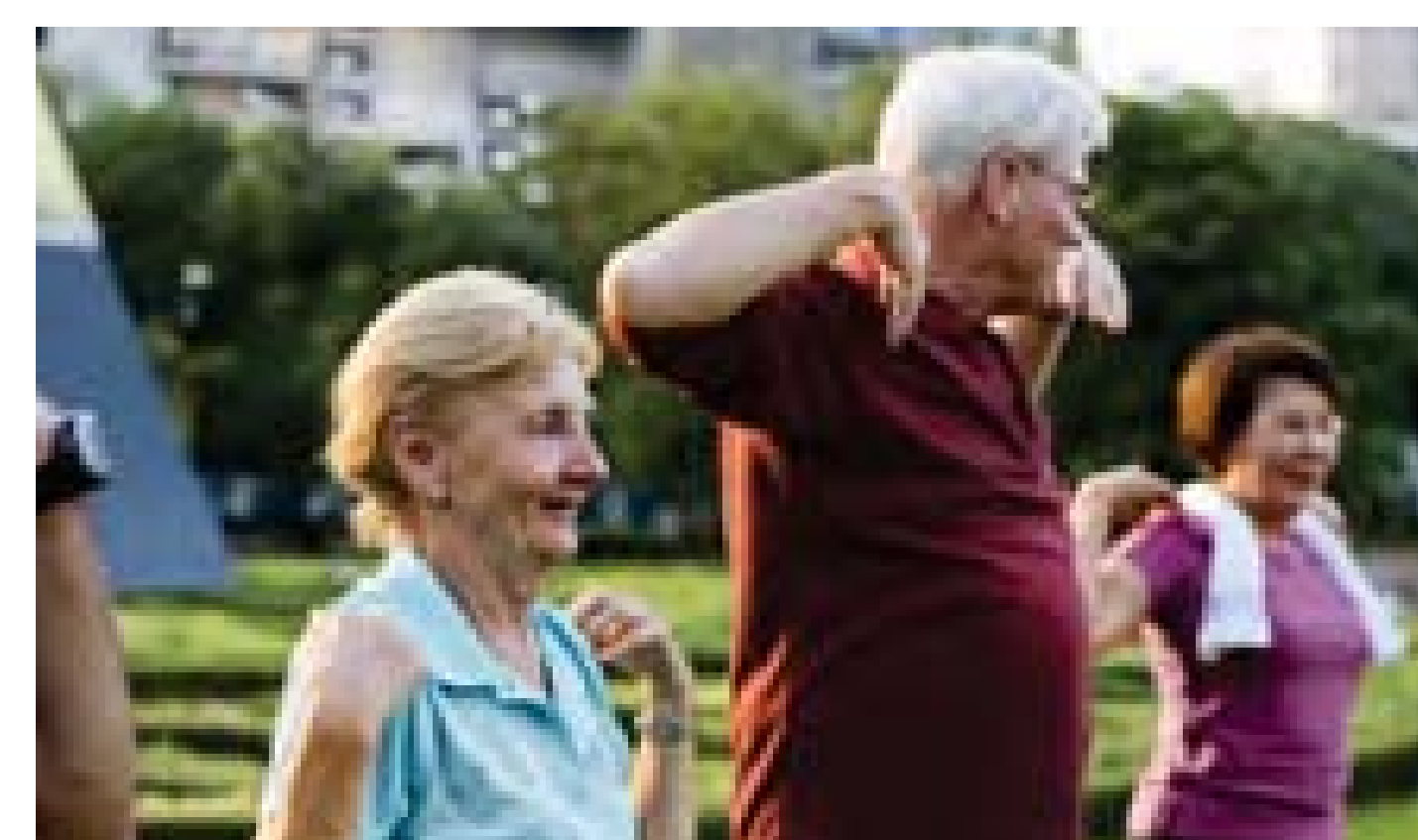
Bien vieillir chez vous

Le programme "Bien vieillir chez vous" propose des actions pour bien vivre son âge et adopter des comportements responsables et protecteurs. Créées par la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté, ces actions sont déployées grâce au soutien financier de la CNSA au titre des Conférences des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, coordonnées par les Conseils départementaux. Ces derniers recensent les initiatives locales pour construire une stratégie cohérente et accessible sur un même territoire. C'est pourquoi l'offre de prévention présentée peut varier en fonction des priorités de chaque département.

Conférences – Bien Vieillir

Chaque conférence couvre **des thèmes spécifiques**, amenant les participants à une meilleure connaissance du rôle fondamental de la prévention et à une gestion active de son capital santé. Elles s'achèvent par la présentation d'un atelier en lien avec le thème abordé.

- ◆ **La prévention, alliée du bien vieillir** : découvrir de manière globale les bons comportements pour préserver sa santé.
- ◆ **Bouger en douceur, stop à la douleur** : se motiver pour que l'activité physique devienne une alliée du vieillissement et du bien-être.
- ◆ **La santé, c'est le pied** : parce qu'un pied en bonne santé est déterminant dans le maintien de l'équilibre et dans le plaisir de marcher.
- ◆ **Accidents de la vie courante : les connaître pour les éviter** : identifier les risques du logement et les financements possibles pour son aménagement.
- ◆ **Croquer la vie à pleines dents** : comprendre les enjeux de la santé bucco-dento-prothétique.
- ◆ **L'amour n'a pas d'âge** : vivre pleinement ses relations sexuelles et affectives.
- ◆ **Cœur et santé** : adopter les bons gestes pour prévenir les maladies cardiovasculaires.
- ◆ **Ma mémoire, je la préserve au quotidien** : comprendre le fonctionnement de sa mémoire, la stimuler et améliorer ses capacités cognitives.
- ◆ **Se soigner autrement** : prendre soin de soi grâce aux médecines alternatives et complémentaires.
- ◆ **Ma santé au quotidien** : appréhender les conduites addictives et leurs conséquences, ainsi que les facteurs de vulnérabilité.



Personnes de 60 ans et plus vivant à domicile



A partir de 15 participants



De 2h à 2h30



2019 57 conférences en BFC

Partenaires

CNSA, Conférences des financeurs, Conseils départementaux, ARS, CLS, partenaires locaux (associations d'ainés, CCAS, centres sociaux, maisons de service au public, etc.).

Conférences suivies d'un atelier

Durant les conférences, les participants sont sensibilisés à l'importance de la prévention santé. Puis, grâce aux ateliers, ils sont accompagnés dans leur changement de comportement.

De la vie quand on vieillit :

La conférence propose **une approche philosophique du vieillissement**. Elle est suivie d'un atelier de quatre séances de 2h dont l'objectif est de dédramatiser le vieillissement et de comprendre l'impact de la prévention sur la santé.

Mon environnement, ma santé :

La conférence sensibilise les seniors à la santé environnementale, afin qu'ils aient **l'envie et les moyens d'adopter des comportements favorables à leur environnement**. Elle est suivie d'un atelier pratique de 2h30, durant lequel ils **décrypteront les emballages** de produits de consommation courante et **fabriqueront un nettoyant multi-usages** sans danger pour la santé.



Personnes de 60 ans et plus vivant à domicile



A partir de 15 participants



De 2h à 2h30



16 conférences en BFC

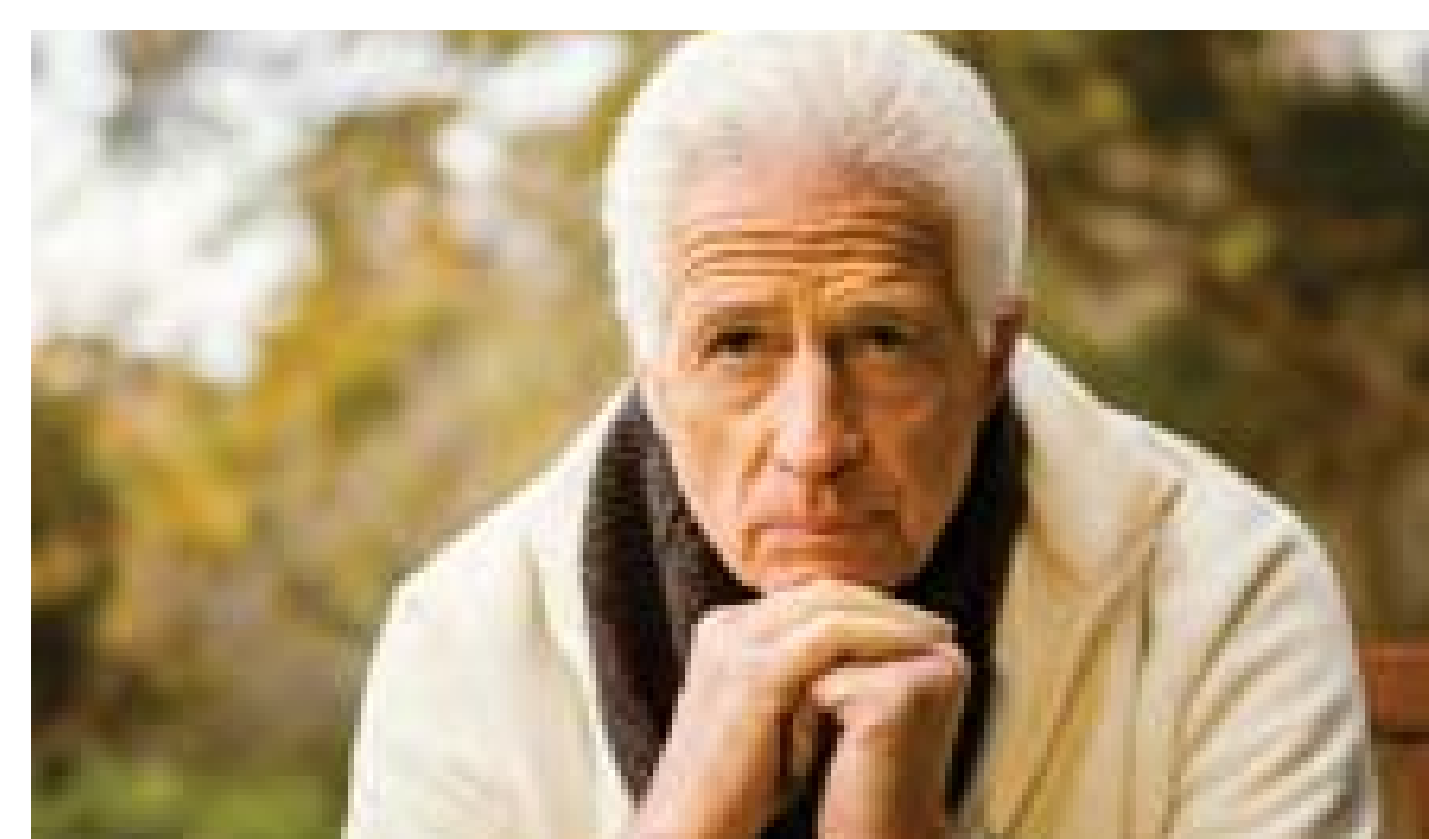
La prévention, une autre prescription

La promotion des comportements favorables à la santé a aujourd'hui toute son importance. Elle peut **réduire les facteurs de risques** qui induisent des coûts sociaux considérables en France : 20,4 milliards d'euros pour l'obésité, 15 milliards pour l'alcool et 26,6 milliards pour le tabac.

L'objectif de cet atelier est de sensibiliser les seniors aux concepts généraux de santé. Après avoir défini leurs attentes, ils sont amenés à prendre conscience de l'importance et de l'utilité de la prévention. Ainsi, ils pourront adopter les comportements les plus favorables à leur santé.

Partenaires

CNSA, Conférences des financeurs, Conseils départementaux, ARS, CLS, partenaires locaux (associations d'ainés, CCAS, centres sociaux, maisons de service au public, etc.).



Personnes de 60 ans et plus vivant à domicile



8 à 15 participants



1 séance de 2h30



6 sessions en BFC

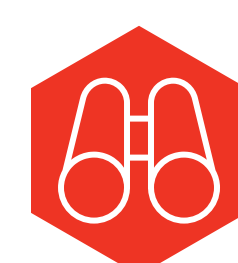
Mes pieds, j'en prends soin

Un bon entretien du pied est essentiel **pour prévenir la perte d'autonomie**. Une personne qui ne marche plus et qui n'est plus stimulée en raison d'une pathologie des pieds aura tendance à s'isoler et à ne plus pratiquer d'activité physique.

A travers les différentes séances menées par un podologue, un professionnel de l'activité physique adaptée ou un professionnel de la prévention, les participants capitalisent des connaissances théoriques et pratiques pour prendre soin de leurs pieds. Ils sont également encouragés à pratiquer **une activité physique adaptée à leur condition physique et leurs envies**.

Partenaires

CNSA, Conférences des financeurs, Conseils départementaux, ARS, CLS, partenaires locaux (associations d'aînés, CCAS, centres sociaux, maisons de service au public, etc.).



Personnes de 60 ans et plus vivant à domicile



8 à 12 participants



4 séances d'1h30



5 sessions en BFC

Marches conscientes

L'activité physique représente une stimulation nécessaire à la santé et au bien-être des personnes âgées. Elle permet notamment de **prévenir les maladies cardiovasculaires, intervient dans le traitement des pathologies chroniques, réduit le risque de certains cancers et joue un rôle fondamental dans le maintien du poids de forme**.

Pour être bénéfique, la pratique doit toutefois **être adaptée aux capacités** de chacun.

Durant cet atelier, les participants sont invités à **pratiquer une activité physique douce, en groupe**. Pas à pas, ils retrouvent le plaisir de marcher.

Partenaires

CNSA, Conférences des financeurs, Conseils départementaux, ARS, CLS, partenaires locaux (associations d'aînés, CCAS, centres sociaux, maisons de service au public, etc.).



Personnes de 60 ans et plus vivant à domicile



8 à 12 participants



5 séances d'1h



16 sessions en BFC

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. Cette activité de plaisir permet d'**agir sur les trois dimensions de la santé : physique, psychique et sociale**. Ainsi, elle prévient la perte d'autonomie.

Danses en groupe, danses en ligne, valse de contact, exercices en miroir ou encore improvisations : au cours de cet atelier, les participants sollicitent en douceur leurs capacités physiques, leur créativité et entretiennent le lien social.

Partenaires

CNSA, Conférences des financeurs, Conseils départementaux, GIE Impa, ARS, CLS, partenaires locaux (associations d'ainés, CCAS, centres sociaux, maisons de service au public, etc.).



Personnes de 60 ans et plus vivant à domicile



8 à 12 participants



6 séances d'1h à 2h



19 sessions en BFC

Corps et cortex

Bouger physiquement et rester actif mentalement aide à conserver les capacités motrices, l'énergie, la souplesse et l'équilibre et, en parallèle, à évacuer le stress et l'angoisse. Ces activités combinées permettent de s'armer contre les effets dévastateurs de certaines maladies dégénératives.

L'atelier "Corps et cortex" propose des exercices variés, tels que **la gym mémoire, la marche d'orientation ou la sophrologie**. L'objectif est de solliciter le corps et les **mémoires auditive, visuelle et sensitive**. En effet, ces dernières sont souvent mises à contribution au quotidien.

Partenaires

CNSA, Conférences des financeurs, Conseils départementaux, ARS, CLS, partenaires locaux (associations d'ainés, CCAS, centres sociaux, maisons de service au public, etc.).



Personnes de 60 ans et plus vivant à domicile



8 à 10 participants



8 séances d'1h30 et 2 séances de 30 min



5 sessions en BFC

Rester à l'écoute de ses oreilles

Les pertes auditives peuvent rendre **la vie quotidienne, les relations sociales ou encore les loisirs plus difficiles et fatigants à gérer**. Cet atelier présente les bons réflexes à adopter pour prendre soin de son audition.

Au programme, **une exposition commentée pour comprendre le fonctionnement de ses oreilles, l'évolution de l'audition au fil des âges et comment la préserver**. Un **test auditif** avec un audioprothésiste mutualiste ou une borne d'autotest permet de détecter une éventuelle perte auditive. En cas de besoin, le participant est orienté vers un médecin spécialiste.

Partenaires

CNSA, Conférences des financeurs, Conseils départementaux, ARS, CLS, partenaires locaux (associations d'âinés, CCAS, centres sociaux, maisons de service au public, etc.), centres d'audition ou d'optique mutualistes.



Personnes de 60 ans et plus vivant à domicile



Jusqu'à 20 participants



Parcours d'1h



7 sessions en BFC

Longue vie à la vue

La **prévalence des troubles de la vue** augmente avec l'âge. La cataracte, la conjonctivite et les yeux secs, par exemple, touchent le plus souvent les seniors. Mal diagnostiqués, ces troubles peuvent entraîner d'autres complications : **difficulté à conduire, mobilité réduite, perte d'autonomie, isolement social, impossibilité de profiter de certaines activités** (mots croisés, lecture...), **anxiété...**

Cet atelier, en deux temps, vise à encourager les seniors à protéger leur vue. Un temps collectif permet **à partir d'une exposition commentée de comprendre le fonctionnement des yeux**, l'évolution de la vue et comment la préserver. Puis un temps individuel auprès **d'un opticien mutualiste permet de tester son acuité visuelle** et d'être orienté vers un spécialiste si besoin.

Partenaires

CNSA, Conférences des financeurs, Conseils départementaux, ARS, CLS, partenaires locaux (associations d'âinés, CCAS, centres sociaux, maisons de service au public, etc.), centres d'optique ou d'audition mutualistes.



Personnes de 60 ans et plus vivant à domicile



20 participants maximum



Parcours d'1h



7 sessions en BFC

Votre santé sur mesure

Les **maladies cardio-vasculaires** comprennent les pathologies du cœur et des vaisseaux. Au niveau mondial, elles constituent la 1^{ère} cause de décès, soit **31% des décès** dans la mortalité globale (OMS, 2017). Afin de diminuer les facteurs de risques individuels, la stratégie vise à mieux les détecter et à accompagner sur la prévention (arrêt du tabac, hygiène de vie, nutrition et exercices physiques, traitement de l'hypertension...).

"Votre santé sur mesure" propose aux seniors de faire un point sur leurs facteurs de risques. L'atelier comprend des **tests de la glycémie, de la tension ou encore du niveau d'activité physique**. Si besoin, le participant peut être orienté vers un professionnel de santé.

Partenaires

CNSA, Conférences des financeurs, Conseils départementaux, ARS, CLS, partenaires locaux (associations d'ainées, CCAS, centres sociaux, maisons de service au public, etc.).



Personnes de 60 ans et plus vivant à domicile



Jusqu'à 8 participants



Parcours de 45 min



8 sessions en BFC

Votre parcours prévention santé

Faire un point sur **son état de santé dans sa globalité** : c'est ce qui est proposé aux seniors lors de ce parcours, regroupant en une même action les ateliers "Longue vie à la vue", "Rester à l'écoute de ses oreilles" et "Votre santé sur mesure". Les participants sont **libres de choisir leur parcours** parmi ces trois thématiques.

La demi-journée comprend **une partie informative de sensibilisation, complétée par des tests réalisés par des professionnels de santé**. En fonction de leurs attentes et de leurs résultats, les participants obtiennent des **conseils** et sont dirigés vers un **médecin spécialiste** si besoin.

Partenaires

CNSA, Conférences des financeurs, Conseils départementaux, ARS, CLS, partenaires locaux (associations d'ainés, CCAS, centres sociaux, maisons de service au public, etc.), Visaudio, centres d'optique ou d'audition mutualistes.



Personnes de 60 ans et plus vivant à domicile



De 8 à 18 participants



Parcours de 45 min à 1h



8 sessions en BFC

Questions de sens

Vue, ouïe, goût, odorat et toucher sont essentiels à la survie de l'individu et à son adaptation constante à l'environnement dans lequel il évolue. Pour limiter les déficits sensoriels liés à l'avancée en âge, cet atelier propose aux seniors de (re)découvrir leurs cinq sens et d'obtenir les clés pour les préserver.

Au fil des séances, avec l'accompagnement de professionnels de santé, les participants peuvent **effectuer des tests visuels et auditifs, éveiller leur goût et leur odorat grâce au plaisir de manger et échanger autour de la notion du toucher, sur l'amour et la sexualité.**

Partenaires

CNSA, Conférences des financeurs, Conseils départementaux, ARS, CLS, partenaires locaux (associations d'ainés, CCAS, centres sociaux, maisons de service au public, etc.).



Personnes de 60 ans et plus vivant à domicile



De 8 à 12 participants



7 séances de 2h



16 sessions en BFC

Ma santé au quotidien

Les **conséquences des conduites addictives**, telles que la consommation d'alcool, de tabac et de médicaments, ou le jeu pathologique peuvent aggraver l'état physique, psychologique et social des personnes âgées.

Cet atelier permet de comprendre les processus qui sous-tendent l'installation de ces comportements et les facteurs de vulnérabilité chez les seniors. Au programme : **des informations pratiques et théoriques, un travail motivationnel et de gestion du stress, ou encore la proposition d'alternatives aux conduites addictives.** Les participants peuvent se fixer des objectifs réalistes et constater leurs évolutions.

Partenaires

CNSA, Conférences des financeurs, Conseils départementaux, ARS, CLS, partenaires locaux (associations d'ainés, CCAS, centres sociaux, maisons de service au public, etc.).



Personnes de 60 ans et plus vivant à domicile



De 8 à 15 participants



4 séances de 2h



3 sessions en BFC

Débat théâtral

Afin de dédramatiser la vie à la retraite et obtenir des conseils pour un bien-être au quotidien, la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté et **la Compagnie Entrées de jeu** proposent le débat théâtral "Quête d'une retraite engagée et engageante".

Le débat théâtral, c'est quoi ? Une scène est jouée par des acteurs une première fois, puis une deuxième fois. C'est alors que les participants peuvent **interagir pour répondre à un personnage, en enlever ou en ajouter un**. Ici, des situations plus ou moins problématiques qu'une personne retraitée peut rencontrer au quotidien sont au cœur des scènes de vie qui se succéderont.

Partenaires

CNSA, Conférences des financeurs, Conseil départemental de l'Yonne, partenaires locaux (associations d'aînés, CCAS, centres sociaux, maisons de service au public, etc.), Compagnie Entrées de jeu.



Personnes de 60 ans et plus vivant à domicile



De 8 à 15 participants



2h



1 session dans l'Yonne

Habitez bien, habitez malin

Près de **90% des personnes de plus de 75 ans** souhaitent rester le plus longtemps possible à leur domicile. La journée de prévention "Habitez bien, habitez malin", mise en place en partenariat avec l'Agirc-Arrco, est destinée à valoriser et promouvoir les actions dont disposent les personnes âgées pour vieillir dans de bonnes conditions.

Grâce à des ateliers, animations et conférences abordant **la sécurisation de l'habitat, les conseils et aides au financement et la vie locale**, les participants pourront explorer des solutions pour vivre le mieux et le plus longtemps possible à leur domicile. **La pièce de théâtre "L'argent par les fenêtres"**, de la compagnie Entrées de jeu invite le public à intervenir pour régler des situations problématiques en lien avec la consommation d'énergie.

Partenaires

CNSA, Conférences des financeurs, Agirc-Arrco, Conseil départemental de l'Yonne, Adil, Gendarmerie, Anah, Gie IMPA, PACT, CCAS, Compagnie Entrées de jeu, etc.



Personnes de 60 ans et plus vivant à domicile



Entre 50 et 300 participants



1 journée



2 sessions dans l'Yonne



Le programme "Age & handicap" s'adresse aux personnes de 60 ans et plus, en situation de **handicap mental suivies par des services d'accompagnement (SAVS, SAMSAH, SSIAD, SPASAD)**. Au même titre que le reste de la population, des risques liés à l'avancée en âge apparaissent pour les personnes handicapées.

Quatre grandes thématiques sont abordées sous forme de plusieurs séances, ludiques, informatives et impactantes. Elles sont regroupées au sein de 2 actions différentes, qui visent à encourager les participants à prendre soin de leur santé, dans ses dimensions physiques, psychiques et sociales.

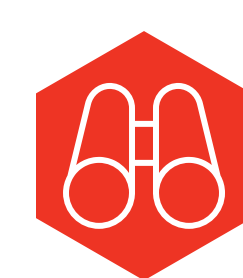
Partenaires

CNSA, Conférences des financeurs, Conseils départementaux, CREAL BCF, partenaires locaux (associations d'aînés, CCAS, centres sociaux, maisons de service au public, etc.), structures d'accueil.

Hygiène corporelle et estime de soi

L'objectif de cet atelier est d'amener les participants à se sentir bien dans leur corps et leur tête. C'est par le biais d'une **approche hygiène et santé** qu'ils sont encouragés à prendre soin d'eux et à favoriser leurs liens sociaux.

Au programme : des tours de table, des échanges sur les questions de **propreté, d'intimité, de tenues vestimentaires ou encore d'entretien du logement**, un focus sur **les rendez-vous chez les médecins spécialistes** comme le dentiste. Une séance est aussi consacrée à la danse pour améliorer l'estime de soi.



Personnes en situation de handicap âgées



4 à 10 participants



4 séances de 1h à 2h



5 sessions en BFC

Activité physique et alimentation

Cet atelier comprend cinq séances pour sensibiliser à l'importance d'une alimentation équilibrée et à la pratique d'une activité physique régulière.

Tours de tables, échanges sur l'alimentation ou les représentations de chacun, atelier cuisine et dégustation, ou encore une marche consciente : les participants obtiennent les clés pour être acteurs de leur santé.



Personnes en situation de handicap âgées



4 à 10 participants



5 séances de 1h à 4h30



5 sessions en BFC



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. Ce programme forme et sensibilise les équipes d'établissements (aides-soignants, infirmiers, membres de la direction, aides médico-psychologiques, auxiliaires de vie, professionnels de restauration...), les personnes âgées et leurs familles.

Les modules permettent de poser un diagnostic, de former et de sensibiliser le personnel, de rencontrer les résidents et leurs familles et de proposer une analyse de la pratique.

Partenaires

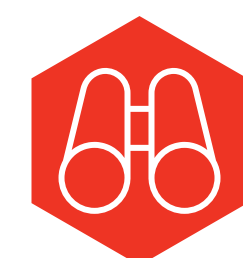
ARS Bourgogne-Franche-Comté, PGI, Carsat Bourgogne-Franche-Comté, MSA, Ehpad bénéficiaires.

Le programme Omegah est composé de 4 modules : L'équilibre, où en êtes-vous ? ; PAC Eurêka ; PASS Alimentation ; La vie à pleines dents, longtemps. Les deux derniers modules sont mis en place par la Mutualité Française BFC.

PASS alimentation

L'objectif du "PASS alimentation" est d'accompagner les établissements à développer un environnement favorable afin de **prévenir et de limiter la dénutrition des personnes âgées**. Pour y répondre, sept séances sont mises en place afin de sensibiliser les équipes et les résidents.

La première 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.



En EHPAD



Les personnes âgées, leurs familles et les professionnels



3 séances de 2h avec les professionnels des EHPAD et 4 séances d'1h30 avec les résidents

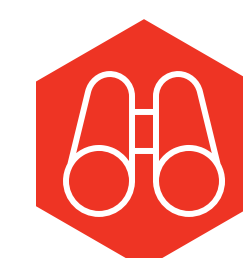


7 sessions en BFC

La vie à pleines dents, longtemps[©]

Cette action forme les équipes d'établissements (aides-soignants, infirmiers, direction, aides médico-psychologiques, professionnels de restauration...), les personnes âgées et leurs familles à **l'importance de la toilette, des soins et des actes de prévention bucco-dentaires**.

Elle se compose de plusieurs séances permettant de **poser un diagnostic, de former et de sensibiliser le personnel, de rencontrer les résidents et leurs familles et de proposer une analyse de la pratique**.



En EHPAD



Les personnes âgées, leurs familles et les professionnels



9 étapes dont le diagnostic, la formation et les sensibilisations



5 sessions en BFC

Afin de prévenir les risques liés au vieillissement, les caisses de retraites de la Sécurité sociale et la Mutualité Française BFC proposent **les Ateliers Bons Jours** (dispositif piloté par le GIE Impa), une offre de prévention de proximité, pratique et concrète.

Nutrition, sommeil, équilibre, forme, mémoire ou encore santé globale... En tout, **sept ateliers labellisés** délivrent des astuces, repères et conseils visant à améliorer le bien-être au quotidien des personnes de 60 ans et plus, vivant à domicile.

Chaque atelier bénéficie de l'expertise conjointe de ses partenaires et est le fruit de 10 ans de prévention au plus près de la population.

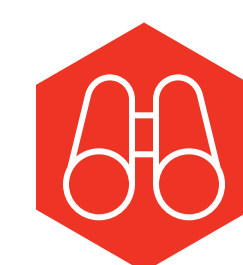
Partenaires :



Ateliers co-financés par :



De nombreux relais locaux parmi les associations et collectivités locales.



Personnes de 60 ans et plus vivant à domicile



10 à 14 participants



La nutrition, où en êtes-vous ?

Garant : Carsat Bourgogne-Franche-Comté

Des repères et des 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
- Manger et bouger avec plaisir au quotidien



8 séances de 2h



Bon'us tonus

Garant : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

Des astuces pour organiser sa pharmacie familiale et améliorer son air intérieur :

- Fabriquer un produit d'entretien multi-usages
- Comprendre une ordonnance et gérer sa prise de médicaments
- Se soigner autrement : repères sur les médecines complémentaires
- Obtenir les clés pour améliorer la qualité de l'air intérieur de sa maison



7 séances de 2h



Force et forme au quotidien

Garant : Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

Des exercices adaptés et variés en lien avec le quotidien :

- Constaté l'amélioration de ses capacités physiques "avant/après" l'atelier
- Maintenir ou développer en douceur son endurance, sa force et sa souplesse



12 séances de 1h30

Santé des seniors et du grand âge



Peps Eurêka

Garant : MSA Bourgogne et Franche-Comté

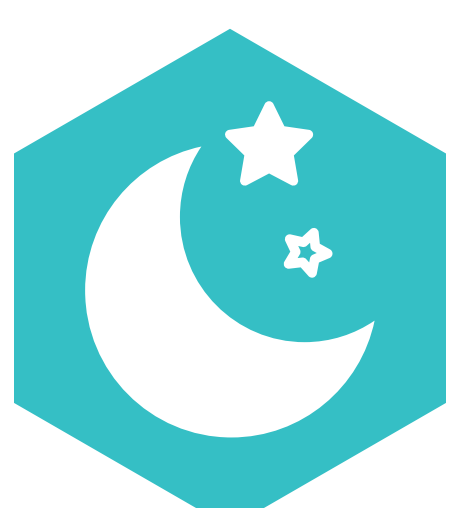
Des exercices et des stratégies en lien avec la vie quotidienne, pour redonner du peps à la mémoire :

- Comprendre comment fonctionnent le cerveau et la mémoire
- Découvrir comment pallier les trous de mémoire



10 séances de 2h

Santé des actifs



Le sommeil, où en êtes-vous ?

Garant : Carsat Bourgogne-Franche-Comté

Des repères et des 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 2h

Santé enfance jeunesse



L'équilibre, où en êtes-vous ?

Garant : MSA Bourgogne et Franche-Comté

Des 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
- Apprendre à bien se relever



8 séances de 2h

Santé environnement



Les ateliers Vitalité

Garant : MSA Bourgogne et Franche-Comté

Un atelier généraliste explorant sept thèmes de la vie quotidienne :

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



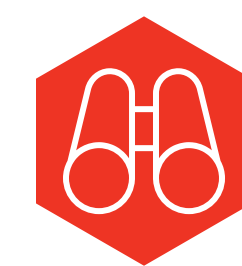
7 séances de 2h30

Le programme "Les atouts de l'âge" a été créé par la CARSAT, les MSA, la Sécurité Sociale des Indépendants, la Mutualité Française BFC et le GIE Impa, qui ont mutualisé leurs expertises et leur savoir-faire afin d'accompagner les projets de prévention au sein des résidences autonomie.

Les **11 ateliers** s'inscrivent dans des référentiels nationaux validés par des experts scientifiques œuvrant dans la prévention gériatrique.

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

Les atouts de l'âge EN Résidences Autonomie



Personnes vivant en
résidence autonomie

Partenaires



Questions de sens

Garant : Mutualité Française BFC

Comprendre l'importance de ses cinq sens pour préserver sa santé est essentiel :

- ◆ Des séances consacrées aux sens au quotidien
- ◆ Des moments de partage entre les participants



7 séances de 2h

Boost'âge

Garant : Mutualité Française BFC

Obtenir des astuces pour une santé revisitée :

- ◆ Se soigner autrement grâce aux médecines complémentaires
- ◆ Organiser sa pharmacie familiale
- ◆ Améliorer la qualité de l'air intérieur de son logement



7 séances de 2h

Ateliers du bien-vieillir

Garant : MSA

Découvrir les recettes pour bien vieillir :

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



6 séances de 2h

Restez connectés

Garant : MSA

Apprivoiser les nouvelles technologies :

- ◆ Informatique, internet
- ◆ Réseaux sociaux, Skype
- ◆ Géolocalisation, téléassistance, objets connectés...



7 séances de 2h

Un, deux, trois, équilibre !

Garant : Carsat BFC

Prévenir les chutes et se relever en toute confiance :

- ◆ Diminuer l'impact psychologique de la chute
- ◆ Stimuler et maintenir les fonctions d'équilibration



12 séances de 1h

Escrimez-vous !

Garant : MSA

Avec le maniement du fleuret ou de l'épée, améliorer son capital santé :

- ◆ Sur le plan physique
- ◆ Sur le plan cognitif (mémoire, langage, réflexes et coordination de ses mouvements)



6 séances de 2h

Estime de soi : cultiver un regard sur soi positif

Garant : Fapa Seniors 21

Cultiver un regard sur soi positif :

- ◆ Apprendre à mieux se connaître et mieux gérer ses émotions
- ◆ Se sentir utile socialement
- ◆ Encourager le lien social



7 séances de 2h et une conférence

Pac Eurêka Résidents

Garant : MSA

Booster ses neurones et sa vie :

- ◆ Comprendre et agir sur le cerveau et la mémoire
- ◆ Découvrir des exercices et des stratégies en lien avec son quotidien



10 séances de 2h

En pleine forme

Garant : Mutualité Française BFC

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

- ◆ Pratiquer l'activité physique au quotidien
- ◆ Se détendre



12 séances de 1h

Un, deux, trois, sommeil !

Garant : Carsat BFC

Améliorer son sommeil et son bien-être :

- ◆ Comprendre les mécanismes du sommeil
- ◆ Identifier les troubles du sommeil, leurs causes et conséquences



8 séances de 2h et une séance pour les professionnels

Nutrition ? Bonne question !

Garant : Carsat BFC et Mutualité Française BFC

Colorer et équilibrer son quotidien avec des bons réflexes alimentaires et physiques en :

- ◆ Favorisant les meilleurs aliments
- ◆ Stimulant le lien social grâce à l'alimentation et l'activité physique



8 séances de 1h

Aidants, votre santé parlons-en !

Aidant familial ou aidant naturel, **1 Français sur 6 accompagne au quotidien un proche en situation de dépendance**, en raison de son âge, d'une maladie ou d'un handicap (Baromètre 2017, Fondation April et BVA). Cette action en 4 parties leur est adressée.

La première partie est **une conférence consacrée à l'impact de la relation d'aide sur la santé** des proches aidants. La seconde partie est constituée de 3 ateliers, abordant **la santé dans sa dimension physique, psychologique et sociale, les soutiens (financiers, humains, techniques, etc.) et les solutions de répit** tant pour l'aidant que pour la personne accompagnée.

Partenaires

CNSA, Conseils départementaux, mutuelles, Association française des aidants, partenaires locaux (associations d'aînés, CCAS, centres sociaux, maisons de service au public, etc.), plateformes d'accompagnement et de répit, associations de malades.



Tout public



A partir de 10 participants pour la conférence et de 4 à 12 pour l'atelier



3 séances de 2h



2 sessions en BFC

Conférence des aidants

Être aidant est une **relation unique à l'autre** et peut constituer une expérience significative. Pour autant, certains aidants témoignent de **leurs difficultés vis-à-vis de cette situation et de l'impact** qu'elle peut avoir sur leur santé. 70% d'entre eux déclarent avoir très peu ou pas de temps libre et 45% n'ont jamais fait appel à l'accueil temporaire, ce qui peut être lié à un manque d'information.

L'objectif de cette conférence est **de les aider à définir leur statut et de présenter des solutions de répit et d'accompagnement**.

Partenaires

CNSA, Conseils départementaux, mutuelles, partenaires locaux (associations d'aînés, CCAS, centres sociaux, maisons de service au public, ect.), plateformes d'accompagnement et de répit, associations de malades.



Tout public



25 à 100 personnes



1h30



2 conférences en BFC



Santé des *Actifs*

3300

participants
en 2018

118

interventions
réalisées

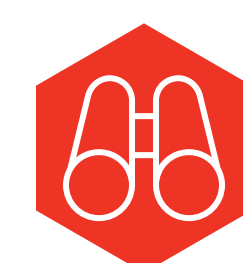


Ma santé, j'y travaille

Selon l'étude "Santé et bien-être des salariés, performance des entreprises" (Malakoff Médéric, 2016), **42% des salariés estiment que leur rythme de travail s'est accéléré et 46% d'entre eux pensent même ne pas pouvoir travailler à un rythme similaire dans 10 ans.** Par ailleurs, l'enquête Évrest (ÉVolutions et RElations en Santé au Travail) 2014-2015 de l'Observatoire national en santé au travail révèle que **2 salariés sur 10 présentent des troubles du sommeil.**

Dans ce contexte, afin de **sensibiliser les salariés aux environnements et aux comportements qui concourent à leur bien-être au quotidien**, la Mutualité Française BFC propose des ateliers "Ma santé, j'y travaille" sur 4 thèmes spécifiques (voir ci-dessous).

Les participants n'ont pas l'obligation de participer aux quatre ateliers, mais peuvent choisir librement ceux qui les intéressent.



Salariés



À partir de 15 participants



4 séances d'1h30



6 sessions en BFC

Atelier "Sommeil"

- ◆ La physiologie du sommeil
- ◆ Les perturbateurs du sommeil et les comportements pour les éliminer
- ◆ Les conseils pour retrouver un sommeil de qualité, améliorer sa vigilance dans la journée et favoriser le bien-être

Atelier "Équilibre personnel et professionnel"

- ◆ L'analyse de notre utilisation du temps au quotidien
- ◆ Les outils permettant de mieux s'organiser pour être plus efficace au quotidien
- ◆ La connaissance de ses priorités pour gérer les événements et ne plus les subir

Atelier "Gestion du stress"

- ◆ Les facteurs de stress dans la vie personnelle et professionnelle
- ◆ Les moyens et outils simples de gestion de cet état de tension

Atelier "Soufflez, relâchez"

- ◆ Les outils pratiques pour se détendre physiquement et mentalement
- ◆ L'importance du souffle pour éliminer les tensions en cas de pic de stress

Partenaires

Mutuelles, entreprises, CHSCT, etc.

Mangez, bougez (en entreprise)

Dans une démarche d'**amélioration de la qualité de vie au travail et du bien-être des salariés**, cette action "clé en main" permet aux salariés d'entreprise d'équilibrer leur mode de vie et faire rimer santé avec plaisir.

Les participants, accompagnés de professionnels de la prévention, de l'alimentation et de l'activité physique, suivent un parcours guidé. **Ils obtiennent des conseils personnalisés en nutrition via une application dédiée, évaluent leur niveau d'activité physique général grâce à un quiz électronique et testent leur équilibre, leur endurance et leur souplesse avec du matériel d'activité physique.**

Les intervenants sont également disponibles pour échanger et conseiller en vue de mettre en place un objectif santé à atteindre.

Partenaires

Mutuelles, entreprises, CHSCT, etc.



Actifs



Jusqu'à 20 participants



1 séance de 3h



8 sessions en BFC

Mangez, bougez (en maison de santé)

Dans une démarche d'amélioration globale de la qualité de vie et du bien-être des patients des maisons de santé, cette action de prévention vise à leur apprendre à faire rimer santé et plaisir.

Au cours d'un **parcours guidé**, les participants, obtiennent des **conseils personnalisés en nutrition, évaluent leur niveau d'activité physique à partir d'un quiz électronique et testent leur équilibre et leur endurance.**

Les intervenants (professionnels de la prévention, de l'alimentation et de l'activité physique) sont également disponibles pour échanger en vue de mettre en place un objectif santé à atteindre.

Partenaires

Mutuelles, Maisons de santé pluridisciplinaires, Unions territoriales de la Mutualité Française, mairies, collectivités locales.



Tout public



Jusqu'à 20 participants



1 atelier de 3h
(30 min par participant)



16 sessions en BFC

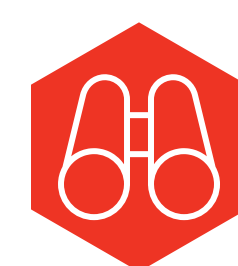
Rester à l'écoute de ses oreilles

La santé auditive est l'une des préoccupations majeures des Français. Pour 90% d'entre eux, le bruit représente un véritable enjeu de société et la perte d'audition serait leur **quatrième source d'inquiétude en matière de santé** (enquêtes JNA, 2014, 2016).

Afin de faire face à ces inquiétudes et d'encourager la prévention des risques, les Rencontres santé "Rester à l'écoute de ses oreilles" sont organisées **sous la forme de parcours**. Elles comprennent une partie de **sensibilisation et d'échanges s'appuyant sur une exposition mobile et une partie de tests individuels (sur borne d'auto-test ou avec un audioprothésiste mutualiste)**. Si une perte est détectée, le participant pourra être orienté vers un spécialiste.

Partenaires

Mutuelles, Centres d'audition mutualistes, entreprises, CHSCT, partenaires locaux.



Actifs



Jusqu'à 20 participants



Atelier de 3h (45 min par participant)



5 sessions en BFC

Longue vie à la vue

Plus d'un tiers de la population pense ne pas avoir **besoin de correction visuelle** et près d'une personne sur deux, estime à tort, qu'elle peut identifier elle-même un problème de vue (ASNAV, Baromètre 2013).

Sous la forme d'un parcours, les Rencontres santé "Longue vie à la vue" proposent aux participants de faire le point sur leur vision.

La première partie, collective, s'appuie sur **une exposition mobile commentée, pour informer et sensibiliser les participants au fonctionnement des yeux**. Puis, dans un second temps, ils pourront **tester leur vue auprès de l'opticien mutualiste présent, recevoir des conseils personnalisés et être orienté si besoin, vers un médecin spécialiste**.

Partenaires

Mutuelles, Centres d'optique mutualistes, entreprises, CHSCT, partenaires locaux.



Actifs



Jusqu'à 20 participants



1 atelier de 3h (45 min par participant)



5 sessions en BFC

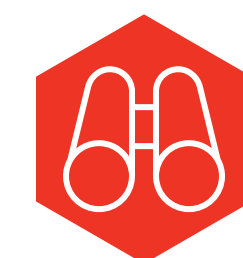
Votre santé sur mesure

Véritables problèmes de santé publique, **l'hypertension artérielle, le diabète, le surpoids et la sédentarité** favorisent les risques de maladies cardio-vasculaires. Un adulte sur trois dans le monde est atteint d'hypertension artérielle et un sur dix souffre de diabète ou d'obésité (OMS, 2012).

Les Rencontres santé "Votre santé sur mesure" proposent aux salariés de faire le point sur leur état de santé global. Ils pourront **mesurer leur glycémie et leur tension, évaluer leur niveau d'activité physique et tester leurs connaissances en nutrition**. Si besoin, le participant peut être orienté vers un professionnel de santé.

Partenaires

Mutuelles, Fédération française des diabétiques, Fédération française de cardiologie, entreprises, CHSCT, CAP Santé (salle de sport-santé, à Dijon uniquement), partenaires locaux.



Salariés



Jusqu'à 8 participants



1 atelier de 3h
(45 min par participant)



10 sessions en BFC

Bonne nuit

Les troubles du sommeil affectent aujourd'hui une large partie de la population avec des conséquences fâcheuses : **altération de la vigilance, fatigue, anxiété, troubles de l'humeur, risques à terme pour la santé...** Un salarié insomniaque est en moyenne **absent 3,4 jours de plus** par an qu'un bon dormeur.

Respecter des règles simples d'hygiène de sommeil permet **d'améliorer la vigilance et la performance du salarié au travail, mais aussi son bien-être**.

L'atelier "Bonne nuit" permet de découvrir ces règles, à travers : **la compréhension de la physiologie du sommeil, l'identification des facteurs pouvant le perturber et les bons comportements à adopter**.

Partenaires

Mutuelles, entreprises, CHSCT, professionnels de santé, etc.



Actifs



Jusqu'à 20 participants



1 atelier de 2h



6 sessions en BFC

Retraite, pas de prise de tête

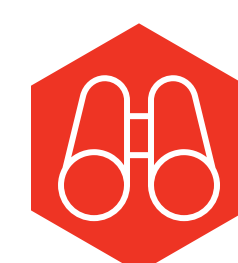
Le passage à la retraite est un réel changement de vie, une rupture avec ses habitudes. Tout cela suscite des interrogations : **comment trouver une nouvelle identité, continuer à se sentir utile, garder du lien social, etc.**

Afin de profiter d'une transition sereine entre travail et retraite, il est proposé aux salariés en fin de carrière, de suivre **un stage de préparation à la retraite**. Il est constitué de **4 ateliers** abordant concrètement : **1- les projections et représentations personnelles, 2- les démarches administratives, les revenus et la gestion du patrimoine, 3- les recommandations en matière d'activité physique, de sommeil et d'alimentation, 4- l'estime de soi, la motivation et les projets.**

Selon les thématiques, un notaire, un coach de vie ou des professionnels de la prévention animent les ateliers.

Partenaires

Mutuelles, entreprises, CHSCT, Carsat, CAP Santé (pour Dijon uniquement).



Salariés proches de la retraite



Jusqu'à 20 participants



4 séances d'1h30
(ou 5 séances si le stage a lieu à Dijon)



2 sessions en BFC

Stress, comprendre pour mieux gérer

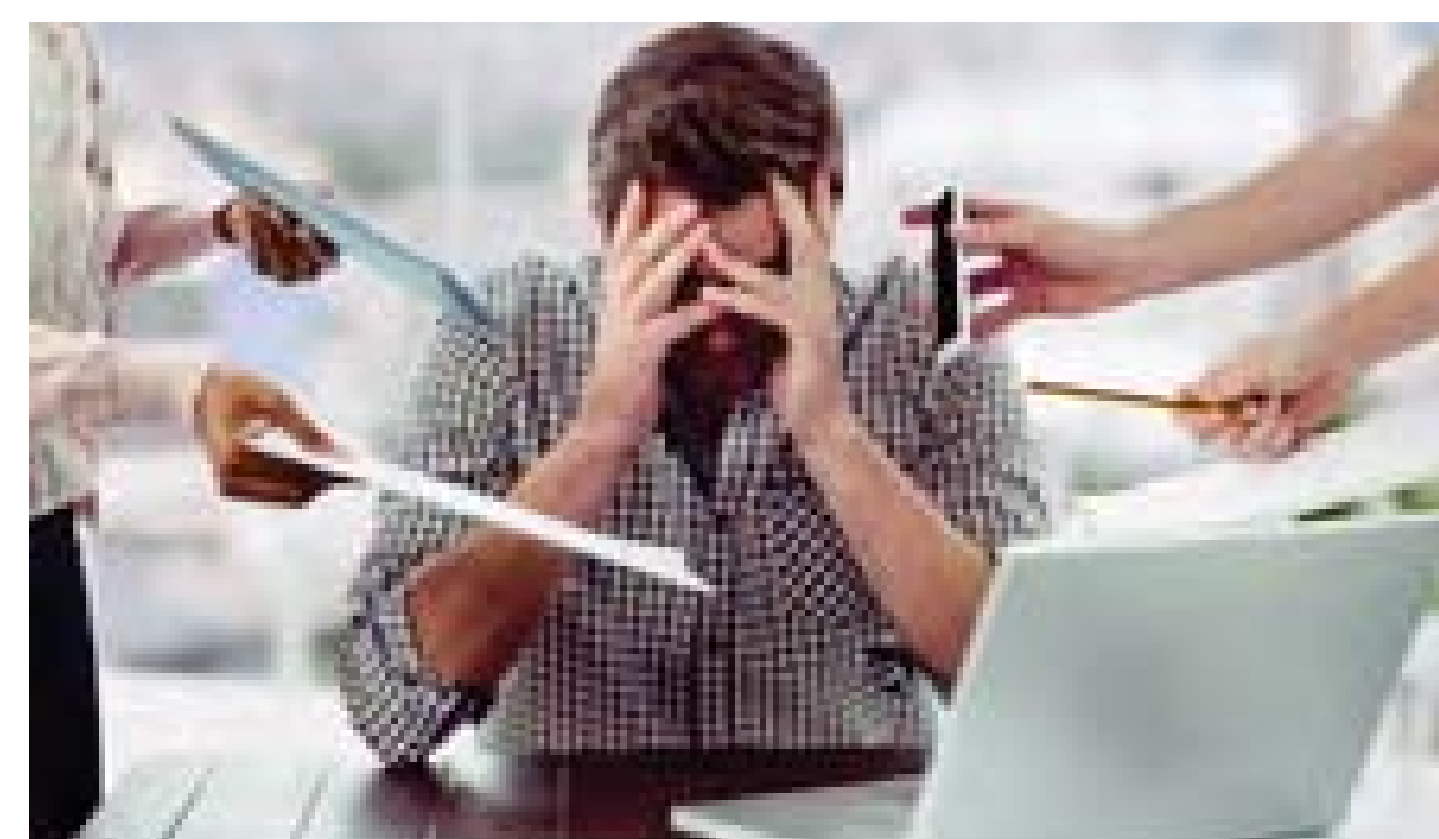
Le stress, maladie du XXI^e siècle ? C'est peut-être le cas. En France, il concerne **4 salariés sur 10**, et coûte cher à la société : entre 2 et 3 milliards d'euros (INRS, 2007).

Le stress est ainsi devenu un thème urgent à aborder sous l'angle de la prévention. La conférence " Stress : comprendre pour mieux gérer" donne l'occasion aux personnes actives **de comprendre la physiologie du stress, d'identifier les facteurs qui le favorisent et de connaître ses conséquences.**

Des professionnels de santé fournissent des conseils et méthodes pour **le limiter et améliorer sa gestion**, notamment dans le cadre professionnel.

Partenaires

Mutuelles, partenaires locaux, professionnels de santé, entreprises, CHSCT, etc.



Actifs



À partir de 20 participants



1 conférence de 2h



2 sessions en BFC

Cancer, quelle prévention ? (stand)

En France, on estime que **4 cancers sur 10** seraient imputables directement à notre mode de vie (comportements individuels et facteurs environnementaux).

En complément d'autres stands des structures de dépistage organisé du cancer, ce stand a pour vocation d'apporter toutes **les informations connues et validées à ce jour, sur les bonnes attitudes préventives.**

Grâce à **une roue à faire tourner et un jeu de questions/réponses**, les idées reçues et les différents facteurs de risques liés aux cancers (colorectaux, sein ou col de l'utérus essentiellement) sont abordés de manière originale.

Partenaires

Mutuelles, structures de dépistages (CRCDC BFC), associations, mairies, CCAS, centres sociaux, etc.



Tout public



Pas de limite de participants



1 journée de 6h



6 sessions en BFC

Santé des seniors et du grand âge

Santé des actifs

Cancer, quelle prévention ? (conférence)

Prévenir le cancer, c'est limiter le plus possible le risque d'en être atteint. Cela peut passer par le respect d'une bonne hygiène de vie au quotidien, mais également par la détection de la maladie à un stade précoce.

C'est pourquoi il est proposé aux intéressés d'assister à **une conférence portant sur la prévention des cancers.** Cette animation se compose de deux parties. La première est destinée à rappeler aux participants quels sont **les facteurs de risques et leur dangerosité.** La seconde promeut quant à elle **les dépistages organisés et l'intérêt des diagnostics précoces.**

Partenaires

Mutuelles, structures de dépistage organisé de la région (CRCDC BFC).



Tout public



À partir de 20 participants



1 conférence de 1h30 à 2h



3 sessions en BFC

Santé enfance jeunesse

Santé environnement

Vie amoureuse et sexuelle & handicap

Le respect du droit à une vie amoureuse et sexuelle pour les personnes en situation de handicap mental a progressé ces dernières années. Toutefois, pour les professionnels qui les accompagnent, de **nombreuses interrogations juridiques, éthiques et pratiques** subsistent.

Pour améliorer la qualité de vie des personnes en situation de handicap par la prise en compte de leur vie amoureuse et sexuelle, tout en les protégeant des risques associés, **un programme de formation est proposé aux professionnels des établissements médico-sociaux** pour adultes (ESAT, foyers, FAM, MAS, SAVS) et pour enfants et adolescents (IME, IEM, ITEP).

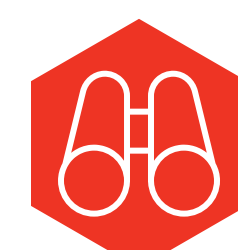
Ce programme **améliore les connaissances et compétences des professionnels et les accompagne à la mise en place de programmes d'éducation à la VAS auprès des résidents**. Il repose sur plusieurs étapes :

- ◆ Des temps de formation par établissements, en direction des cadres dirigeants, de l'ensemble du personnel et de l'équipe de praticiens (éducateurs spécialisés, moniteurs éducateurs, assistants de services sociaux, psychologues...).
- ◆ Des temps de formation inter-établissements pour animer les groupes d'éducation à la vie amoureuse et sexuelle.
- ◆ Des temps de supervision, de suivi, d'aide aux animateurs des groupes d'éducation VAS, et de bilan.

Sur une année, ces différents temps favorisent la stimulation et le partage de connaissances, de pratiques et de retours d'expériences inter-établissements.

Partenaires

ARS, CREAI, CICS (Centre d'Information et de Consultation sur la Sexualité).



Professionnels des établissements médico-sociaux accueillant des personnes avec un handicap mental ou psychique (établissements pour enfants et adultes)



Professionnels de 5 établissements différents (formation inter-établissements)



Durée : selon les cas



2019 2 sessions en BFC



Santé *Enfance Jeunesse*

559

interventions
réalisées

9836

participants en
2018

Léo et l'eau

Le corps humain est constitué d'environ 65% d'eau. Chaque jour, **notre organisme élimine 2,5L à 3L d'eau** (transpiration, etc.). Une bonne hydratation est donc indispensable, d'autant plus après un effort physique.

Cet atelier s'adresse aux enfants et adolescents âgés de 6 à 15 ans **lors d'une manifestation sportive**. Grâce à l'outil pédagogique "Léo et l'eau" de Santé Publique France, ils découvrent de manière ludique **les différentes voies d'absorption et d'élimination de l'eau, mais aussi son rôle dans l'organisme**. Ils sont également sensibilisés sur l'importance de ne pas boire de boisson sucrée après un effort physique.

Partenaires

Mutuelles, USEP, REPPPOP, DSDEN.



Enfants âgés de 6 à 15 ans



1 classe



1 atelier de 30 min par groupe



6 sessions en BFC

Devenir grand autrement

Avec **28,6% de fumeurs quotidiens chez les 18-75 ans**, la Bourgogne-Franche-Comté est proche de la moyenne nationale. En revanche, elle est la troisième moins bonne région concernant **l'usage intensif (au moins 10 cigarettes par jour) chez les jeunes de 17 ans, avec 6,4 %** (moyenne nationale : 5,2 %) (Santé publique France, janvier 2019).

Afin que cette situation ne se dégrade pas davantage, cette animation développe les compétences psycho-sociales (CPS) des élèves de 6^e. **Sur 2 séances, ils apprennent à faire des choix éclairés, plus favorables à leur santé et réfléchissent, par le biais d'un scénario inventé, aux causes et aux conséquences du tabagisme**. Par ailleurs, une séance est destinée aux professionnels de l'éducation pour les sensibiliser à l'environnement favorable et au développement des CPS.

Partenaires

MILDECA, ARS, DSDEN.



Élèves de 6^e



Tous les élèves de même niveau de l'établissement



1 séance pour la communauté éducative de 1h30 / 2 séances pour les enfants (1 de 1h et 1 de 2h)



36 établissements

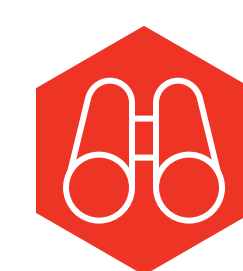
Tabado

En France, parmi les **13 millions de fumeurs dénombrés en 2016 (Santé Publique France), plus de la moitié souhaite arrêter**. Chez les jeunes, la prévalence du tabagisme reste élevée et en lien avec un accroissement des inégalités sociales dans sa consommation.

L'action "Tabado" s'adresse aux élèves volontaires en lycée professionnel et CFA. Elle propose une première **séance collective de sensibilisation**, à l'issue de laquelle les fumeurs désirant arrêter peuvent s'inscrire **en consultation individuelle avec un tabacologue ou une infirmière tabacologue**. Ils bénéficieront alors d'un diagnostic complet et gratuit, puis de **quatre séances collectives et/ou individuelles d'accompagnement à la réduction** voire à l'arrêt de la consommation de tabac.

Partenaires

Institut National du Cancer, Direction des Services Départementaux de l'Éducation Nationale (DSDEN), , tabacologues, infirmières tabacologues.



Élèves de 1^{re} et terminale des lycées professionnels et CFA



Élèves volontaires



1 consultation individuelle d'1h / 4 séances collectives d'1h / 4 séances individuelles de 20 min



2019 8 établissements en BFC

Grossesse : 0 tabac, 0 alcool

Par la fumée de cigarette, **4000 composants dangereux passent dans le sang de la maman au bébé**. Par exemple, le monoxyde de carbone de la fumée prive le nourrisson d'une partie de l'oxygène, ralentissant sa croissance et augmentant le risque de naissance prématurée.

Cette action s'adresse aux jeunes âgés de 15 à 24 ans et aux communautés éducatives. La séance destinée aux **professionnels les sensibilise à l'environnement favorable et au développement des compétences psycho-sociales (CPS)**. L'intervention auprès des jeunes se compose de 2 séances : l'une pour **développer leurs CPS et les inciter à faire des choix éclairés** pour leur santé. L'autre les questionne, à partir d'**une exposition composée de 13 panneaux et un quiz interactif**, sur les effets délétères de tabac et d'alcool durant la grossesse.

Partenaires

ARS, MILDECA, DSDEN, rectorat, réseau tabac, CAMSP 25.



Jeunes de 15 à 24 ans



Toutes les classes d'un même niveau



1 séance pour la communauté éducative (1h30) + 2 séances pour les élèves (1h et 2h)



2019 6 établissements en BFC

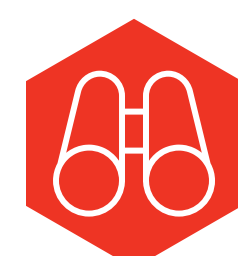
Enfants à haut potentiel : détecter, comprendre et accompagner

Enfants surdoués... pas plus nombreux qu'autrefois, mais mieux repérés. **Ces personnes "atypiques" représentent 2,3% de la population (OMS), soit près de 200 000 enfants scolarisés en France.** Une partie d'entre eux suit un parcours scolaire "normal", voire brillant mais d'autres peuvent rencontrer des difficultés d'apprentissage et/ou de comportement.

Cette conférence vise à donner aux adultes une définition claire de la notion de haut potentiel. Elle apporte un éclairage **sur les particularités de fonctionnement de ces enfants sur les plans intellectuel et affectif.** Les parents et professionnels présents pourront mieux les comprendre pour mieux les accompagner.

Partenaires

Mutuelles, professionnels du sujet (pédiatre, psychologue).



Tout public



À partir de 20 personnes



1 conférence de 2h



6 sessions en BFC

Cuisinez malin

Les étudiants sont en première ligne face à la mauvaise alimentation. D'après le Baromètre Santé réalisé en 2008 par Santé Publique France, **63% des 18-25 ans déclarent consommer des plats préparés.** Pourtant, avec un micro-ondes et une plaque électrique, il est possible de cuisiner rapidement des plats équilibrés et à petit prix.

Cette série de quatre ateliers informe les étudiants sur **l'équilibre alimentaire, le décryptage des emballages, les enjeux du gaspillage, la réutilisation des restes et la gestion d'un budget.** Après un apport théorique, les étudiants passent à la pratique **en cuisinant un menu simple et équilibré**, aidés par un cuisinier professionnel.

Partenaires

Mutuelles, CPAM 58, service de médecine scolaire, restauration universitaire, Université Technique Belfort-Montbéliard (UTBM), CROUS.



Étudiants



12 personnes



4 ateliers de 2h30



2 sessions en BFC



Santé *Environnement*

348

participants
en 2018

283

interventions
réalisées
en 2018



Conseil Médical en Environnement Intérieur (CMEI)

Depuis 45 ans, on mesure **une hausse constante du nombre de personnes allergiques** en France : 3% en 1970 contre 30% en 2010 (IRDES). C'est l'une des conséquences de l'évolution de nos modes de vie. En passant en moyenne **85% de notre temps dans des environnements clos, nous respirons un air 2 à 5 fois plus pollué que l'air extérieur** (OQAI 2016). Dans ce contexte, le métier de CMEI est une solution dans la lutte contre les allergies.

Sur prescription d'un médecin spécialiste (voir ci-dessous), les conseillères médicales mutualistes se déplacent chez les patients afin d'y mener un audit de l'air intérieur. Divers **prélèvements, mesures et analyses** sont réalisés afin d'apporter des recommandations et d'améliorer la qualité de l'air au sein de l'habitat.

Ce service contribue à accompagner le patient dans la prise en charge globale de sa pathologie et le médecin dans son diagnostic.



Adultes et enfants, souffrant de pathologies respiratoires ou allergiques



Visite individuelle au domicile du patient

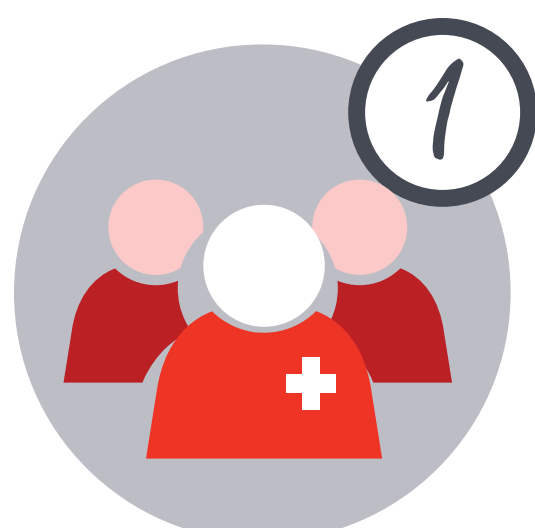


1h30 à 2h



2019

230 visites en Bourgogne



INFORMATION

Les conseillères médicales rencontrent les médecins spécialistes (allergologues, ORL, pneumologues, pédiatres...) de la région pour leur présenter le service.



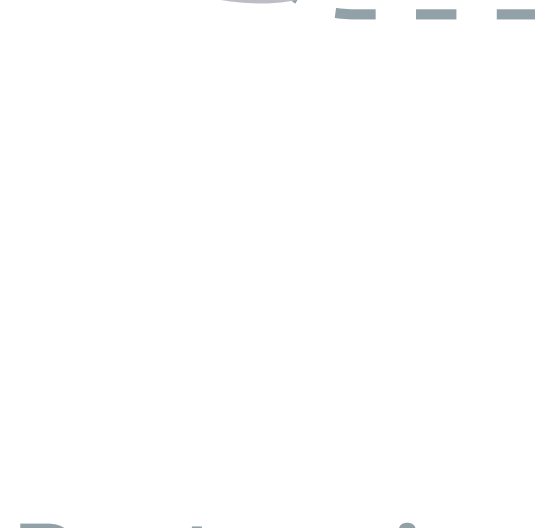
VISITE DU LOGEMENT

Pendant 2 heures, la conseillère observe, recense, mesure et réalise des prélèvements d'air et de surfaces, dans toutes les pièces.



COMPTE-RENDU

Les résultats des analyses et des conseils personnalisés (recommandations d'aération, mesures d'éviction des sources allergènes).



SUIVI À UN AN

Un conseiller reprend contact, 1 an après la visite, pour évaluer la mise en place des recommandations et les évolutions des traitements.

Partenaires
MEDDE, mutuelles

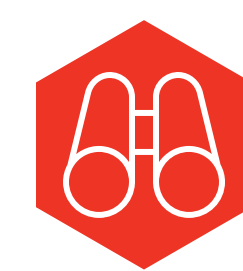
A la recherche du bonh'air

Une étude de Santé Publique France de décembre 2016 pointe la présence de **perturbateurs endocriniens, troublant le système hormonal, chez la plupart des femmes enceintes**. Or les nourrissons sont particulièrement vulnérables et exposés en raison de leur métabolisme et de leurs défenses immunitaires fragiles.

Au sein des maternités, des CAF ou des services PMI des Conseils départementaux, cette action apporte des solutions et moyens concrets pour **limiter la présence et les effets des produits nocifs sur la santé des nourrissons et des enfants**. A partir d'une exposition mobile, de la maison pédagogique "Justin Peu d'Air" et d'exercices de lecture d'étiquettes, l'intervention favorise l'adoption de nouvelles habitudes, plus favorables à la qualité de l'air du logement et à la santé.

Partenaires

Région Bourgogne-Franche-Comté, Réseaux périnatalité des centres hospitaliers, CPAM, CAF, PMI, conseils départementaux.



Parents, futurs parents et professionnels de la petite enfance



Jusqu'à 12 participants



1 atelier de 2h



8 sessions en BFC

Justin peu d'air

Les enfants passent en moyenne **20h à 22h par jour** dans des espaces fermés (OQAI). C'est pourquoi, **la sensibilisation des professionnels de la petite enfance (crèches, relais d'assistantes maternelles...)** est indispensable à l'acquisition de bons réflexes pour que nos enfants évoluent dans des environnements respectueux de leur santé. En effet, la pollution de l'air intérieur peut être en cause dans les **allergies, rhumes chroniques, asthmes, problèmes dermatologiques...**

Lors de cet atelier, les participants traquent collectivement les sources de pollution intérieure au sein d'une **maison modélisée avec mobiliers, produits ménagers et cosmétiques, matériaux de construction, système de chauffage, etc.** Ils découvrent ensuite les solutions pour les évincer et les alternatives simples et saines à privilégier.

Partenaires

Mutuelles, région Bourgogne-Franche-Comté, WECF, RES.



Professionnels de la petite enfance



Jusqu'à 15 participants



1 atelier d'1h à 1h30



10 sessions en BFC

Génération Z

L'adolescence est une période charnière : **quête d'autonomie, appartenance à des groupes, prise de décisions, etc.** C'est alors un moment propice pour donner aux jeunes la possibilité d'acquérir de bonnes habitudes favorables à leur santé et leur bien-être

Cette action permet de responsabiliser les collégiens sur deux usages actuels : **les écrans (smartphones, tablettes...)** qui les exposent particulièrement aux ondes électromagnétiques et **les produits cosmétiques**, sources potentielles de perturbateurs endocriniens et de risques à long terme. Les influences des médias et les manipulations marketing sont aussi traitées.

Parallèlement, des **conférences** en direction des **parents** sont proposées **pour les accompagner sur ces thèmes.**

Partenaires

Mutuelles, équipes pédagogiques des collèges (principal, CPE, enseignants, infirmier(e)s), Direction Académique, maison des adolescents, associations de parents d'élèves.



Élèves de 3^e et parents



À partir de 10 participants



1 atelier d'1h30 à 2h en demi-classe / 1 conférence parents d'1h30



2 établissements en BFC

Toxi'quotidien

L'environnement et sa qualité constituent l'un des déterminants de notre santé, ce que l'OMS illustre par la formule "Environnement d'aujourd'hui, santé de demain". Elle estime ainsi qu'un environnement plus sain permettrait d'éviter chaque année, près de 13 millions de morts dans le monde et de limiter les coûts économiques.

Au travers d'ancrages santé, d'actualités, d'échanges sur des solutions alternatives, de regards critiques sur le marketing et de mises en pratique (**lecture d'étiquettes, fabrication de produit ménager et cosmétique**), chaque session de Toxi'quotidien se décline en **4 ateliers** complémentaires abordant : **la qualité de l'air intérieur / l'alimentation / les cosmétiques et produits d'hygiène / le bricolage et jardinage.**

Partenaires

Mutuelles, ARS, lieux d'accueil parents/enfants, centres sociaux, RES, WECF.



Tout public ou professionnels de l'enfance



Jusqu'à 15 participants



4 ateliers d'1h30 à 2h



6 sessions en BFC

Allergies alimentaires

L'allergie alimentaire toucherait entre **5 et 8% des enfants européens et nord-américains** (Journal Nutrition Clinique Pratique 2018). Pour organiser en toute sécurité leur scolarisation normale et prévoir les adaptations nécessaires, il a été créé le **Protocole d'Accueil Individualisé (PAI)**. Cependant, le personnel encadrant ces enfants doit être formé.

Cette formation, proposée aux professionnels de la restauration collective, vise à **une meilleure connaissance de la réglementation INCO (INformation du COnsommateur sur les denrées alimentaires)**. Ils peuvent alors l'appliquer au quotidien et adopter les bons comportements à l'accueil d'un enfant allergique alimentaire. Les symptômes de la réaction allergique seront également abordés afin de mieux appréhender les situations d'urgence.

Partenaires

Mutuelles, collèges, structures mutualistes d'accueil de personnes en situation de handicap, diététiciens et allergologues, direction départementale de la protection des populations.



Professionnels de la restauration collective



Jusqu'à 15 participants



1 formation de 2 jours



4 sessions en BFC

Réglementation dans les ERP

Depuis le 1^{er} janvier 2018, les pouvoirs publics imposent aux **établissements recevant des enfants âgés de moins de 6 ans de surveiller la qualité de leur air intérieur** ; ceci afin d'endiguer la hausse constante du nombre de personnes allergiques (asthme, rhinite, conjonctivite, allergie alimentaire, etc.) : 3% en 1970, 30% en 2010 et par projection, 50% en 2050. (IRDES 2008).

Cette action propose aux structures accueillant de jeunes enfants (crèches, écoles...) de les accompagner à la mise en conformité avec la nouvelle réglementation. Cet accompagnement peut prendre plusieurs formes : **diagnostic du lieu et des pratiques ; co-construction d'un guide de bonnes pratiques ; proposition d'actions d'information, de sensibilisation ou de formation** à destination des acteurs concernés.

Partenaires

ARS, DREAL, Pôles insalubrités, ADEME, Bourgogne Bâtiment Durable, Atmosf'air BFC, Bailleurs Sociaux, Service de Parasitologie du CHRU de Besançon, CHU de Dijon, RAFT.



Lieux d'accueil collectif d'enfants de moins de 6 ans et les écoles



À partir de 6 participants



2,5 jours de sensibilisation, formation et accompagnement, 1 journée de suivi



3 sessions en BFC

Nos partenaires

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...), conseil régional.

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.



Nos mutuelles

149 mutuelles santé, représentées par la Mutualité en région, participent au financement des actions déployées par la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté.



Et d'autres encore...



Réseaux mutualistes



Vos contacts

Solène Lagrange

Directrice du pôle Prévention et promotion de la santé

03.80.50.07.28



Agnès Mignotte

Assistante de gestion du pôle Prévention

03.80.50.87.94

Siglaire

A	ADEME : Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie	CPAM : Caisse Primaire de l'Assurance Maladie	ORS : Observatoire Régional de Santé
	AFD : Association Française des Diabétiques	CPE : Conseiller Principal d'Éducation	P
	AGIRC-ARRCO : Association Générale des Institutions de Retraite des Cadres - Association pour le Régime de Retraite Complémentaire des salariés	CRCDC BFC : Centre Régional de Coordination de Dépistage des Cancers Bourgogne-Franche-Comté	PGI : Pôle de Gériatrie et d'Innovation
	ANPAA : Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie	CREAI : Centre Régional Études d'Actions et d'Informations	PMI : Protection Maternelle Infantile
	ARACT : Association Régionale pour l'Amélioration des Conditions de Travail	CROUS : Centre régional des œuvres universitaires et scolaires	PNA : Plan National Alimentation
	ARS : Agence Régionale de Santé	CSAPA : Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie	PNNS : Plan National Nutrition Santé
	ASEPT : Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires	D	R
B	BFC : Bourgogne-Franche-Comté	DRDJSCS : Direction Régionale et Départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale	RAFT : Réseau d'Allergologie de Franche-Comté
C	CAF : Caisse d'Allocations Familiales	DREAL : Direction Régionale de l'Environnement, de l'Aménagement et du Logement	RAM : Relais Assistants Maternels
	CAMSP : Centre d'Action Médico-Sociale Précoce	DSDEN : Direction des Services Départementaux de l'Éducation Nationale	REPPPOP : Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique
	CARSAT : Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail	E	RES : Réseau Environnement Santé
	CCAS : Centre Communal d'Action Sociale	EHPAD : Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes	RPT21 : Réseau de Prévention Tabac
	CDMR : Comité de lutte contre les Maladies Respiratoires	F	S
	CFA : Centres de Formation d'Apprentis	FAPA seniors 21 : Fédération d'Actions de Prévention pour l'Autonomie des Seniors de la Côte-d'Or	SAAD : Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile
	CHSCT : Comité d'Hygiène, de sécurité et des conditions de travail	FéMaSaC : Fédération des Maisons de Santé Comtoises	SAVS : Service d'Accompagnement à la Vie Sociale
	CHU : Centre Hospitalier Universitaire	G	SSAM : Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes
	CHRU : Centre Hospitalier Régional Universitaire	GIE IMPA : Groupement d'Intérêt Économique "Ingénierie Maintien des Personnes Âgées à Domicile"	SSIAD : Service de Soins Infirmiers à Domicile
	CLS : Contrats Locaux de Santé	H	SUMPPS : Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé
	CMEI : Conseil Médical en Environnement Intérieur	I	U
	CNRACL : Caisse Nationale de Retraites des Agents des Collectivités Locales	IREPS : Instance Régionale de Prévention et Promotion de la Santé	USEP : Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré
	CNSA : Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie	M	W
		MILDECA : Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues Et les Conduites Addictives	WECF : Women Engage for a Common Future
		MSA : Mutualité Sociale Agricole	
		O	
		OMEGAH : Objectif Mieux-Être Grand Âge en Hébergement	

La Mutualité Française

Bourgogne-Franche-Comté

Représentante de la Mutualité Française en région, elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire et à l'évolution de notre système de santé.

Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région.

Enfin elle conçoit et déploie des actions de prévention de la santé sur l'ensemble du territoire, au plus près des besoins de la population.

1,45 million
de personnes
protégées
par une mutuelle

Plus de
1750
interventions
par an

52%
de la
population
régionale

Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté

11 rue Jean Giono - 21000 DIJON
03 80 50 11 37 - contact@bfc.mutualite.fr
bourgognefranchecomte.mutualite.fr



BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ