

Prévention Promotion Santé



Notre plan de prévention
de la santé 2013 en Bourgogne

La promotion de la santé est un ensemble d'actions de proximité, inscrites dans la durée. Elle repose sur une démarche participative auprès de la population. La Mutualité Française Bourgogne a pour mission de gérer la prévention et la promotion de la santé à travers son service régional.

Notre organisation

Le service régional de prévention et de promotion de la santé est organisé dans le cadre d'une **commission régionale de Prévention** qui se réunit 3 à 5 fois par an. Cette dernière est composée de l'équipe technique du service, d'élus et de techniciens de mutuelles.

Sous l'autorité du Conseil d'Administration de la Mutualité Française Bourgogne qui définit les orientations du service et les décisions stratégiques, la commission :

- Assure le suivi des représentations mutualistes en prévention et santé publique,
- Sélectionne des projets de prévention développés par le service,
- Propose des orientations stratégiques,
- Suit les programmes de prévention et les bilans au plan technique et budgétaire.

Dans la mise en œuvre des actions, le service régional de prévention et de promotion de la Santé s'appuie sur les services administratif et comptable, communication et juridique.

Nos compétences

INTERVENIR

en direction des populations

ACCOMPAGNER

les mutualistes et
les acteurs de santé publique

COMMUNIQUER

avec les mutuelles,
les partenaires, les médias...

COORDONNER

des projets multi-partenariaux

FORMER

les professionnels des secteurs
sanitaire, social, éducatif

CONCEVOIR

des outils pédagogiques

ANIMER

des campagnes d'information

ÉVALUER

des actions et des
programmes de prévention



Nos mutuelles et la prévention

La Mutualité Française Bourgogne représente plus de 200 mutuelles qui protègent 1,1 million de Bourguignons, soit deux tiers de la population régionale.

Le rôle des mutuelles est différent selon les projets. Elles peuvent avoir un rôle de pilote, d'observateur, de financeur complémentaire mais aussi de facilitateur.

La Mutualité Française Bourgogne s'appuie aussi sur les mutuelles comme relais d'information auprès de leurs adhérents mutualistes.

Nos orientations

La Mutualité Française Bourgogne a le souci permanent d'un équilibre entre les projets de santé publique et ses projets mutualistes. Elle défend :

- **Une approche globale de la santé,**
- **Une politique de santé et de protection sociale plus cohérente et plus efficace,**
- **Des acteurs plus responsables et une qualité de soins accrue.**

Notre plan triennal de prévention s'inscrit dans une dynamique locale concrétisée par des partenariats avec les acteurs institutionnels, éducatifs, associatifs, sociaux, avec les mutuelles et les professionnels de santé.

Depuis 2012, le service Prévention Promotion de la Santé s'est engagé dans une **démarche qualité en santé** favorisant ainsi la cohérence, la synergie et la valorisation des actions menées en lien avec l'Agence Régionale de Santé et le contexte évolutif de la santé.

Notre méthodologie

RESPECTER l'éthique et les principes du Plan Régional de Santé.

INNOVER et faire émerger de nouveaux besoins en s'appuyant sur les ressources opérationnelles que sont les Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes (170 en Bourgogne gérés par les Unions territoriales de la Mutualité).

BÂTIR des partenariats institutionnels et opérationnels pour travailler autour d'indicateurs de santé partagés.

SOLLICITER les ressources opérationnelles du mouvement mutualiste en Bourgogne.

FAVORISER un accès égal à la prévention sur l'ensemble du territoire.

MOBILISER les compétences du service régional. Ces professionnels du service sont régulièrement formés, notamment au sein du réseau national Prévention-Promotion de la Santé de la Mutualité Française.

Une santé plus solidaire, autour de 4 programmes de prévention



Ce plan de **prévention et promotion de la santé** a été défini à partir d'indicateurs de santé publique validés par l'Agence Régionale de Santé (ARS) Bourgogne et issus notamment du Plan Régional de Santé (PRS).

En 2013, il représente en **19 projets** qui vont être menés en Bourgogne.

Maintenir l'AUTONOMIE et réduire la dépendance

1. Santé bucco-dentaire des personnes âgées en établissement et à domicile
2. Alzheimer : ateliers Fil Mauve et conférences
3. Santé visuelle : des tests pour y voir plus clair
4. Nutrition des personnes âgées : module " PASS-Alimentation " du programme OMEGAH
5. Prévention Santé Seniors Bourgogne et ses 6 modules
6. Vie affective et sexuelle des personnes vivant avec un handicap mental

Prévenir les MALADIES CHRONIQUES, agir sur les risques cardio-vasculaires

7. Dépistage des maladies cardio-vasculaires
8. Marches conscientes
9. Formation gestes et 1^{ers} secours niv.1 / Remise à niveau
10. Cancer colorectal et cancer du sein : lien entre nutrition et cancers
11. Sensibilisation aux risques solaires et promotion du dépistage du cancer de la peau

Santé ENFANCE JEUNESSE : donner aux enfants les moyens d'agir sur leur santé

12. Prévention du tabagisme : "Devenir grand autrement : apprendre à dire NON au tabac"
13. Sensibilisation aux risques auditifs : animations "Jeux de sons, Jeux de signes"
14. Promotion de l'activité physique : "Bouge, un + pour ta santé"
15. Prévention des risques solaires : ateliers "La malle du soleil"

SANTÉ et ENVIRONNEMENT / Santé au travail

16. Santé en milieu professionnel
17. Ateliers pratiques "Vie saine"
18. Animations "Justin peu d'air"
19. Conseil Médical en Environnement Intérieur



Programme Autonomie et dépendance

1. Santé bucco-dentaire des personnes âgées en établissement et à domicile

Les soins et l'hygiène bucco-dentaire des personnes âgées sont considérés comme le premier moyen de prévenir la dénutrition.

Depuis 2007, le programme de formation "**La vie à pleines dents, longtemps**" est mis en œuvre en Bourgogne. Fort de résultats encourageants auprès des professionnels, il a également été déployé en Auvergne, Franche-Comté, Poitou-Charentes et Midi-Pyrénées en 2012.



COMMENT EN BÉNÉFICIER ? À la demande des établissements et des services.

PUBLIC : personnes âgées et professionnels (aides-soignants, infirmiers, directeurs, auxiliaires de vie, etc.) en établissement (EHPAD ou foyers-logements) ou à domicile.

DÉROULEMENT : diagnostic initial / formation de 2 jours auprès des professionnels / séances de sensibilisation (en établissement uniquement) des personnes âgées et leurs familles / mise en place du protocole bucco-dentaire / analyse de la pratique.

PARTENAIRES : GÉNÉRATIONS MUTUALISTES, RÉSEAU NATIONAL DES CENTRES DE SANTÉ MUTUALISTES, RÉSEAU NATIONAL DE PRÉVENTION ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE, MUTUALITÉ FRANÇAISE BOURGUIGNONNE-SSAM, MUTUALITÉ FRANÇAISE SAÔNE-ET-LOIRE-SSAM.



2. Alzheimer : ateliers Fil Mauve

Action co-financée



30 000 Bourguignons sont actuellement touchés par la maladie d'Alzheimer, 40 000 le seront en 2025 (source ARS). L'accompagnement à domicile des personnes souffrant de cette maladie ou de troubles apparentés est une tâche très exigeante. On assiste souvent à un épuisement des aidants familiaux (conjoint, enfants, entourage proche...).

"**Fil Mauve**" est un programme de soutien et d'échange pour les aidants. Il permet de mieux connaître et comprendre la maladie et d'acquérir les compétences pour la gérer plus facilement au quotidien.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ? Sur inscription individuelle auprès de la Mutualité Française Bourgogne.

PUBLIC : aidants naturels et entourage proche.

DÉROULEMENT : 4 séances collectives de 2h (groupes de 12 personnes) et 2 entretiens individuels.

PARTENAIRES : FRANCE ALZHEIMER, MUTUELLES, MUNICIPALITÉS, PLATE-FORMES DE RÉPIT, CENTRES LOCAUX D'INFORMATION ET DE COORDINATION (CLIC), CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS), CONTRATS LOCAUX DE SANTÉ, MUTUALITÉ FRANÇAISE BOURGUIGNONNE-SSAM, MUTUALITÉ FRANÇAISE SAÔNE-ET-LOIRE-SSAM.

2 bis. Alzheimer : conférences "échangeons autour de la maladie d'Alzheimer"



La maladie d'Alzheimer sera abordée dans sa globalité : sa découverte, les données épidémiologiques, les premiers signes de la maladie et son évolution, le diagnostic, la prise en charge (médicale, sociale, financière, etc.) et les structures ressources (associations, structures de répit, etc.).

COMMENT EN BÉNÉFICIER ? À la demande des mutuelles.

PUBLIC : adhérents des mutuelles.

DÉROULEMENT : intervention de 30 minutes à 1 heure, lors des Assemblées générales.



3. Santé visuelle : des tests pour y voir plus clair



La santé visuelle est une préoccupation pour la majorité des Français. Pourtant en France, 76% des habitants ne connaît pas son acuité visuelle et 37% des jeunes se dit mal informé sur sa santé visuelle et les risques encourus par ses yeux (source ASNAV).



Acteurs de prévention, les mutuelles, la Mutualité Française Bourgogne et les Opticiens Mutualistes se sont engagés pour mieux prévenir les problèmes visuels.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ? À la demande des mutuelles.

PUBLIC : adhérents mutualistes.

DÉROULEMENT : parcours complet de 20 minutes :

- diagnostic de la vision et des antécédents ;
- tests par un opticien pour vérifier la vue ;
- sessions sur la sécurité routière proposées (à la demande) ;
- conseils personnalisés.

PARTENAIRES : MUTUALITÉ FRANÇAISE BOURGUIGNONNE-SSAM, MUTUALITÉ FRANÇAISE SAÔNE-ET-LOIRE-SSAM, MUTUELLES DE FRANCE RÉSEAU SANTÉ.

4. Nutrition des personnes âgées : module "PASS-Alimentation" du programme OMEGAH

Action co-financée



Le programme Objectif Mieux-Être Grand Âge en Hébergement a pour finalité de préserver la qualité de vie, limiter les incapacités et, à terme, ralentir la perte d'autonomie des personnes âgées.

Parce que Plaisir et Appétit Stimulent la Santé, la Mutualité Française Bourgogne a intégré à cette offre le "PASS-Alimentation". Ce module permet de prévenir la dénutrition des personnes âgées en établissement.

COMMENT ? À la demande des établissements auprès du Pôle de Gériatologie Interrégional (PGI).

PUBLIC : personnes âgées hébergées en établissement (EHPAD, foyer logement, accueil temporaire, accueil de jour) et professionnels de ces structures.

DÉROULEMENT : 5 séances d'information auprès des résidents et 3 séances avec les équipes.

PARTENAIRES : CAISSE D'ASSURANCE RETRAITE ET DE LA SANTÉ AU TRAVAIL (CARSAT), MUTUALITÉ SOCIALE AGRICOLE (MSA), PÔLE DE GÉRONTOLOGIE INTERRÉGIONAL (PGI).



5. Prévention Santé Seniors Bourgogne

Action co-financée



La Bourgogne est une région âgée : 150 000 Bourguignons ont plus de 75 ans.

Pour préserver leur qualité de vie et leur autonomie, un partenariat entre la Caisse régionale de la MSA, la CARSAT, l'Assurance Maladie et la Mutualité Française Bourgogne s'est organisé afin de mettre en place le **programme Prévention Santé Seniors Bourgogne**.

Proposé sur tout le territoire, des zones urbaines aux plus rurales, il permet également de rompre les situations d'isolement et de favoriser le lien social. Le programme s'inscrit dans une démarche de prévention organisée autour de **6 modules**, à choisir librement par les participants.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ? Sur inscription individuelle, 20€ par module.

PUBLIC : personnes de plus de 60 ans en Bourgogne, par groupes de 10-15.

DÉROULEMENT DES MODULES :

- **"PEPS Euréka, le remue-méninges"**, pour exercer sa mémoire et retrouver confiance en soi.
> 10 séances de 2h30
- **"Alimentation : bien vieillir, c'est aussi savoir adapter son alimentation"** à son âge et à ses besoins.
> 11 séances de 2h, dont une consultation individuelle
- **"L'équilibre, où en êtes-vous?"**, pour prévenir les chutes, apprendre à se relever seul et diminuer l'impact physique et psychologique.
> 11 séances d'1 heure.
- **"Médicaments : mieux les comprendre pour mieux les prendre!"**, pour mieux gérer sa prise de médicaments et limiter les risques de polymédication.
> 8 séances de 2h
- **"Module Sommeil"**, pour comprendre les mécanismes du sommeil, identifier les sources de perturbations et apprendre à mieux dormir.
> 9 séances
- **"Ateliers du Bien Vieillir" (ABV)** pour se responsabiliser vis-à-vis de son capital santé et impulser d'autres actions de prévention en santé.
> 6 séances de 3 heures, sur les thèmes suivants : Bien dans son corps, bien dans sa tête ; Pas de retraite pour la fourchette ; Les 5 sens en éveil, gardez l'équilibre ; Faites de vieux os ; Dormir quand on n'a plus 20 ans ; Le médicament, un produit pas comme les autres.

PARTENAIRES : CARSAT, MSA, FÉDÉRATION DÉPARTEMENTALE DES RETRAITÉS ET PERSONNES ÂGÉES (FAPA), ASSURANCE MALADIE, RÉGIME SOCIAL DES INDÉPENDANTS (RSI), AGIRC-ARRCO, AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ (ARS), PGI, CONSEILS GÉNÉRAUX, CLIC, MUTUELLES, ASSOCIATIONS D'AINÉS RURAUX, MUNICIPALITÉS.

6. Vie affective et sexuelle des personnes vivant avec un handicap mental

Action financée



Encore taboue, la sexualité des personnes vivant avec un handicap mental ou psychique est une réalité. Les professionnels qui en ont la charge se sentent souvent démunis par rapport aux réactions, aux attitudes et aux discours à tenir.

Une formation spécifique a été créée en partenariat avec le CREAI et l'IREPS afin d'améliorer les compétences des professionnels des établissements et de favoriser l'intégration des programmes d'éducation à la vie affective et sexuelle dans les projets d'établissement.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

À la demande des établissements, auprès du CREAI, sur des territoires ciblés.

PUBLIC :

Professionnels des établissements médicaux-sociaux : **IME** (Institut médico-éducatif), **ITEP** (Institut thérapeutique, éducatif et pédagogique), **ESAT** (Établissement de soutien et d'aide par le travail), **EA** (Établissement d'activité de jour) et **foyers d'hébergement** en Bourgogne.

DÉROULEMENT :

Information sur site (1/2 journée) / formation-action (2 jours) des professionnels référents par établissements / échange inter-établissements / accompagnement méthodologique des équipes.

PARTENAIRES : CENTRE RÉGIONAL D'ÉTUDES ET D'ACTIONS SUR LES HANDICAPS ET LES INADAPTATIONS (CREAI), INSTANCE RÉGIONALE D'ÉDUCATION ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ (IREPS), STRUCTURES D'ACCUEIL, CENTRE DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE, MUTUALITÉ FRANÇAISE BOURGUIGNONNE-SSAM, MUTUALITÉ FRANÇAISE SAÔNE-ET-LOIRE-SSAM.



Les partenaires du programme
"Autonomie - Dépendance" :



Maladies chroniques

7. Dépistages des maladies cardio-vasculaires



En France, comme dans tous les pays industrialisés, **les maladies cardio-vasculaires, occupent une place prépondérante en termes de mortalité et de morbidité** (source ORS).

Afin de prévenir ces maladies, la Mutualité Française Bourgogne propose à ses mutuelles d'organiser des séances de dépistages.

Une série de tests simples et rapides, comme la mesure de la glycémie qui permet de déceler le diabète de type II, amène l'adhérent à prendre conscience des facteurs de risques des maladies cardio-vasculaires pour sa santé.

L'action est menée par des professionnels (tabacologue, diététicienne/nutritionniste, association de diabétiques, infirmière, etc.). Elle est accompagnée d'information, d'orientation et de conseils personnalisés sur l'alimentation ou l'arrêt du tabac.

Sensibilisation aux facteurs de risque des Maladies Cardio-vasculaires

La Mutualité Française Bourgogne vous propose de tester divers facteurs du risque au développement de maladies cardio-vasculaires. Certains facteurs, dits « non-modifiables », sont héréditaires, liés à l'âge ou encore au sexe. A contrario, les facteurs dits « modifiables » évoluent en fonction de nos modes de vie et comportements : le cholestérol, la pression artérielle, le diabète, la pratique d'une activité physique ou encore fumer...

Actualité
Total points :

TABAC
Non-fumeur \Rightarrow 0 pt
Fumeur \Rightarrow 2 pts
NI (ou si fumeur régulier \Rightarrow 1 cigarette/jour ou après un arrêt de plus de 10 ans)

Pression artérielle (mmHg)

Pression	Points
< 115 / 75	0
115 - 129 / 75 - 89	1
130 - 139 / 90 - 99	2
140 - 159 / 100 - 109	3
160 - 179 / 110 - 119	4
180 - 199 / 120 - 129	5
200 - 219 / 130 - 139	6
220 - 239 / 140 - 149	7
240 - 259 / 150 - 159	8
260 - 279 / 160 - 169	9
280 - 299 / 170 - 179	10
300 - 319 / 180 - 189	11
320 - 339 / 190 - 199	12
340 - 359 / 200 - 209	13
360 - 379 / 210 - 219	14
380 - 399 / 220 - 229	15
400 - 419 / 230 - 239	16
420 - 439 / 240 - 249	17
440 - 459 / 250 - 259	18
460 - 479 / 260 - 269	19
480 - 499 / 270 - 279	20
500 - 519 / 280 - 289	21
520 - 539 / 290 - 299	22
540 - 559 / 300 - 309	23
560 - 579 / 310 - 319	24
580 - 599 / 320 - 329	25
600 - 619 / 330 - 339	26
620 - 639 / 340 - 349	27
640 - 659 / 350 - 359	28
660 - 679 / 360 - 369	29
680 - 699 / 370 - 379	30
700 - 719 / 380 - 389	31
720 - 739 / 390 - 399	32
740 - 759 / 400 - 409	33
760 - 779 / 410 - 419	34
780 - 799 / 420 - 429	35
800 - 819 / 430 - 439	36
820 - 839 / 440 - 449	37
840 - 859 / 450 - 459	38
860 - 879 / 460 - 469	39
880 - 899 / 470 - 479	40
900 - 919 / 480 - 489	41
920 - 939 / 490 - 499	42
940 - 959 / 500 - 509	43
960 - 979 / 510 - 519	44
980 - 999 / 520 - 529	45
1000 - 1019 / 530 - 539	46
1020 - 1039 / 540 - 549	47
1040 - 1059 / 550 - 559	48
1060 - 1079 / 560 - 569	49
1080 - 1099 / 570 - 579	50
1100 - 1119 / 580 - 589	51
1120 - 1139 / 590 - 599	52
1140 - 1159 / 600 - 609	53
1160 - 1179 / 610 - 619	54
1180 - 1199 / 620 - 629	55
1200 - 1219 / 630 - 639	56
1220 - 1239 / 640 - 649	57
1240 - 1259 / 650 - 659	58
1260 - 1279 / 660 - 669	59
1280 - 1299 / 670 - 679	60
1300 - 1319 / 680 - 689	61
1320 - 1339 / 690 - 699	62
1340 - 1359 / 700 - 709	63
1360 - 1379 / 710 - 719	64
1380 - 1399 / 720 - 729	65
1400 - 1419 / 730 - 739	66
1420 - 1439 / 740 - 749	67
1440 - 1459 / 750 - 759	68
1460 - 1479 / 760 - 769	69
1480 - 1499 / 770 - 779	70
1500 - 1519 / 780 - 789	71
1520 - 1539 / 790 - 799	72
1540 - 1559 / 800 - 809	73
1560 - 1579 / 810 - 819	74
1580 - 1599 / 820 - 829	75
1600 - 1619 / 830 - 839	76
1620 - 1639 / 840 - 849	77
1640 - 1659 / 850 - 859	78
1660 - 1679 / 860 - 869	79
1680 - 1699 / 870 - 879	80
1700 - 1719 / 880 - 889	81
1720 - 1739 / 890 - 899	82
1740 - 1759 / 900 - 909	83
1760 - 1779 / 910 - 919	84
1780 - 1799 / 920 - 929	85
1800 - 1819 / 930 - 939	86
1820 - 1839 / 940 - 949	87
1840 - 1859 / 950 - 959	88
1860 - 1879 / 960 - 969	89
1880 - 1899 / 970 - 979	90
1900 - 1919 / 980 - 989	91
1920 - 1939 / 990 - 999	92
1940 - 1959 / 1000 - 1009	93
1960 - 1979 / 1010 - 1019	94
1980 - 1999 / 1020 - 1029	95
2000 - 2019 / 1030 - 1039	96
2020 - 2039 / 1040 - 1049	97
2040 - 2059 / 1050 - 1059	98
2060 - 2079 / 1060 - 1069	99
2080 - 2099 / 1070 - 1079	100
2100 - 2119 / 1080 - 1089	101
2120 - 2139 / 1090 - 1099	102
2140 - 2159 / 1100 - 1109	103
2160 - 2179 / 1110 - 1119	104
2180 - 2199 / 1120 - 1129	105
2200 - 2219 / 1130 - 1139	106
2220 - 2239 / 1140 - 1149	107
2240 - 2259 / 1150 - 1159	108
2260 - 2279 / 1160 - 1169	109
2280 - 2299 / 1170 - 1179	110
2300 - 2319 / 1180 - 1189	111
2320 - 2339 / 1190 - 1199	112
2340 - 2359 / 1200 - 1209	113
2360 - 2379 / 1210 - 1219	114
2380 - 2399 / 1220 - 1229	115
2400 - 2419 / 1230 - 1239	116
2420 - 2439 / 1240 - 1249	117
2440 - 2459 / 1250 - 1259	118
2460 - 2479 / 1260 - 1269	119
2480 - 2499 / 1270 - 1279	120
2500 - 2519 / 1280 - 1289	121
2520 - 2539 / 1290 - 1299	122
2540 - 2559 / 1300 - 1309	123
2560 - 2579 / 1310 - 1319	124
2580 - 2599 / 1320 - 1329	125
2600 - 2619 / 1330 - 1339	126
2620 - 2639 / 1340 - 1349	127
2640 - 2659 / 1350 - 1359	128
2660 - 2679 / 1360 - 1369	129
2680 - 2699 / 1370 - 1379	130
2700 - 2719 / 1380 - 1389	131
2720 - 2739 / 1390 - 1399	132
2740 - 2759 / 1400 - 1409	133
2760 - 2779 / 1410 - 1419	134
2780 - 2799 / 1420 - 1429	135
2800 - 2819 / 1430 - 1439	136
2820 - 2839 / 1440 - 1449	137
2840 - 2859 / 1450 - 1459	138
2860 - 2879 / 1460 - 1469	139
2880 - 2899 / 1470 - 1479	140
2900 - 2919 / 1480 - 1489	141
2920 - 2939 / 1490 - 1499	142
2940 - 2959 / 1500 - 1509	143
2960 - 2979 / 1510 - 1519	144
2980 - 2999 / 1520 - 1529	145
3000 - 3019 / 1530 - 1539	146
3020 - 3039 / 1540 - 1549	147
3040 - 3059 / 1550 - 1559	148
3060 - 3079 / 1560 - 1569	149
3080 - 3099 / 1570 - 1579	150
3100 - 3119 / 1580 - 1589	151
3120 - 3139 / 1590 - 1599	152
3140 - 3159 / 1600 - 1609	153
3160 - 3179 / 1610 - 1619	154
3180 - 3199 / 1620 - 1629	155
3200 - 3219 / 1630 - 1639	156
3220 - 3239 / 1640 - 1649	157
3240 - 3259 / 1650 - 1659	158
3260 - 3279 / 1660 - 1669	159
3280 - 3299 / 1670 - 1679	160
3300 - 3319 / 1680 - 1689	161
3320 - 3339 / 1690 - 1699	162
3340 - 3359 / 1700 - 1709	163
3360 - 3379 / 1710 - 1719	164
3380 - 3399 / 1720 - 1729	165
3400 - 3419 / 1730 - 1739	166
3420 - 3439 / 1740 - 1749	167
3440 - 3459 / 1750 - 1759	168
3460 - 3479 / 1760 - 1769	169
3480 - 3499 / 1770 - 1779	170
3500 - 3519 / 1780 - 1789	171
3520 - 3539 / 1790 - 1799	172
3540 - 3559 / 1800 - 1809	173
3560 - 3579 / 1810 - 1819	174
3580 - 3599 / 1820 - 1829	175
3600 - 3619 / 1830 - 1839	176
3620 - 3639 / 1840 - 1849	177
3640 - 3659 / 1850 - 1859	178
3660 - 3679 / 1860 - 1869	179
3680 - 3699 / 1870 - 1879	180
3700 - 3719 / 1880 - 1889	181
3720 - 3739 / 1890 - 1899	182
3740 - 3759 / 1900 - 1909	183
3760 - 3779 / 1910 - 1919	184
3780 - 3799 / 1920 - 1929	185
3800 - 3819 / 1930 - 1939	186
3820 - 3839 / 1940 - 1949	187
3840 - 3859 / 1950 - 1959	188
3860 - 3879 / 1960 - 1969	189
3880 - 3899 / 1970 - 1979	190
3900 - 3919 / 1980 - 1989	191
3920 - 3939 / 1990 - 1999	192
3940 - 3959 / 2000 - 2009	193
3960 - 3979 / 2010 - 2019	194
3980 - 3999 / 2020 - 2029	195
4000 - 4019 / 2030 - 2039	196
4020 - 4039 / 2040 - 2049	197
4040 - 4059 / 2050 - 2059	198
4060 - 4079 / 2060 - 2069	199
4080 - 4099 / 2070 - 2079	200
4100 - 4119 / 2080 - 2089	201
4120 - 4139 / 2090 - 2099	202
4140 - 4159 / 2100 - 2109	203
4160 - 4179 / 2110 - 2119	204
4180 - 4199 / 2120 - 2129	205
4200 - 4219 / 2130 - 2139	206
4220 - 4239 / 2140 - 2149	207
4240 - 4259 / 2150 - 2159	208
4260 - 4279 / 2160 - 2169	209
4280 - 4299 / 2170 - 2179	210
4300 - 4319 / 2180 - 2189	211
4320 - 4339 / 2190 - 2199	212
4340 - 4359 / 2200 - 2209	213
4360 - 4379 / 2210 - 2219	214
4380 - 4399 / 2220 - 2229	215
4400 - 4419 / 2230 - 2239	216
4420 - 4439 / 2240 - 2249	217
4440 - 4459 / 2250 - 2259	218
4460 - 4479 / 2260 - 2269	219
4480 - 4499 / 2270 - 2279	220
4500 - 4519 / 2280 - 2289	221
4520 - 4539 / 2290 - 2299	222
4540 - 4559 / 2300 - 2309	223
4560 - 4579 / 2310 - 2319	224
4580 - 4599 / 2320 - 2329	225
4600 - 4619 / 2330 - 2339	226
4620 - 4639 / 2340 - 2349	227
4640 - 4659 / 2350 - 2359	228
4660 - 4679 / 2360 - 2369	229
4680 - 4699 / 2370 - 2379	230
4700 - 4719 / 2380 - 2389	231
4720 - 4739 / 2390 - 2399	232
4740 - 4759 / 2400 - 2409	233
4760 - 4779 / 2410 - 2419	234
4780 - 4799 / 2420 - 2429	235
4800 - 4819 / 2430 - 2439	236
4820 - 4839 / 2440 - 2449	237
4840 - 4859 / 2450 - 2459	238
4860 - 4879 / 2460 - 2469	239
4880 - 4899 / 2470 - 2479	240
4900 - 4919 / 2480 - 2489	241
4920 - 4939 / 2490 - 2499	242
4940 - 4959 / 2500 - 2509	243
4960 - 4979 / 2510 - 2519	244
4980 - 4999 / 2520 - 2529	245
5000 - 5019 / 2530 - 2539	246
5020 - 5039 / 2540 - 2549	247
5040 - 5059 / 2550 - 2559	248
5060 - 5079 / 2560 - 2569	249
5080 - 5099 / 2570 - 2579	250
5100 - 5119 / 2580 - 2589	251
5120 - 5139 / 2590 - 2599	252
5140 - 5159 / 2600 - 2609	253
5160 - 5179 / 2610 - 2619	254
5180 - 5199 / 2620 - 2629	255
5200 - 5219 / 2630 - 2639	256
5220 - 5239 / 2640 - 2649	257
5240 - 5259 / 2650 - 2659	258
5260 - 5279 / 2660 - 2669	259
5280 - 5299 / 2670 - 2679	260
5300 - 5319 / 2680 - 2689	261
5320 - 5339 / 2690 - 2699	262
5340 - 5359 / 2700 - 2709	263
5360 - 5379 / 2710 - 2719	264
5380 - 5399 / 2720 - 2729	265
5400 - 5419 / 2730 - 2739	266
5420 - 5439 / 2740 - 2749	267
5440 - 5459 / 2750 - 2759	268
5460 - 5479 / 2760 - 2769	269
5480 - 5499 / 2770 - 2779	270
5500 - 5519 / 2780 - 2789	271

8. Marches conscientes



Action co-financée



"30 min de marche par jour". En Bourgogne, un tiers des hommes et la moitié des femmes ne suivent pas ces recommandations nationales. Or, la prévention des maladies cardio-vasculaires passe par la promotion de l'activité physique.

C'est pourquoi la Mutualité Française Bourgogne organise, depuis 4 ans, des groupes de marche permettant aux participants de renouer pas à pas avec l'activité physique à leur rythme, en dehors de toute performance.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ? Sur inscription individuelle et à la demande des mutuelles et partenaires.

PUBLIC : seniors et adhérents mutualistes, de plus de 55 ans.

DÉROULEMENT : ateliers d'une heure répartis sur 6 semaines à partir du mois de mai.

Thèmes abordés (un par séance) :

- le rythme (avec un podomètre),
- l'équilibre,
- la relaxation,
- le plaisir de marcher (lecture paysagère),
- le bilan des acquis,
- la santé, à travers une approche globale pour un vieillissement réussi.

LIEUX : Dijon et Châtillon (21) ; Varennes-Vauzelles et Pays Nivernais-Morvan (58) ; Montceau-lès-Mines, Torcy et Chalon-sur-Saône (71) ; Sens et Ancy (89).

PARTENAIRES : MUNICIPALITÉS, OFFICE NATIONAL DES FORÊTS, ASPPT, DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU GRAND CHALON.



Séances de Marches Conscientes, organisées d'avril à juin 2012, au Lac Kir de Dijon

9. Gestes et 1^{er} secours – PSC1

Malaise cardiaque, étouffement, hémorragie, brûlure... En France, **seulement 46% de la population a été formée aux gestes de premiers secours**, contre 74% en Allemagne et 51% aux Pays-Bas. Or, on multiplie par 4 la chance de sauver une vie si on intervient dans les 3 premières minutes.

En partenariat avec la Croix-Rouge, les formations en Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1) comprennent l'utilisation du défibrillateur semi-automatique et l'initiation à la réduction des risques (IRR).

COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

Sur inscription individuelle.

PUBLIC : tout public.

DÉROULEMENT : atelier d'une journée, pour 10 personnes maximum.

LIEUX : Dijon, Nevers, Auxerre.

PARTENAIRE : CROIX ROUGE FRANÇAISE.

9^{bis}. Remise à niveau - PSC1

En partenariat avec la Croix-Rouge, les remises à niveau sont à effectuer 2 ans après avoir suivi la première formation.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

Sur inscription individuelle.

PUBLIC : toute personne formée il y a plus de 2 ans.

LIEUX : Montbard, Nevers, Auxerre.

PARTENAIRE : CROIX ROUGE FRANÇAISE.



10. Agir pour prévenir : cancer du côlon et cancer du sein

La nutrition, qui englobe l'alimentation et l'activité physique, constitue un enjeu majeur dans la prévention des cancers.

Plusieurs facteurs de protection ont été identifiés ces dernières années. En partenariat avec les structures de dépistage organisées de la région et en relais local des campagnes "Octobre Rose" et "Mars Bleu", nous proposons des temps d'information et d'échanges.

Ils sont animés par des médecins coordonnateurs et des nutritionnistes/diététiciennes.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ? À la demande des mutuelles.

PUBLIC : tout public à partir de 50 ans.

DÉROULEMENT : 8 conférences d'1h30 qui aborderont les données épidémiologiques, les liens entre nutrition et cancers, les protocoles et les structures afin de dédramatiser l'acte de dépistage.

PARTENAIRES : LIGUE CONTRE LE CANCER, MUTUELLES, ASSURANCE MALADIE, STRUCTURES DE GESTION DU DÉPISTAGE ORGANISÉ : AIDEC 89, ADECA 21-58, AdéMas 71.



**ALIMENTATION, ACTIVITÉ
PHYSIQUE ET CANCERS :
QUEL EST LE LIEN ?**



11. Prévention des risques solaires et promotion du dépistage du cancer de la peau



L'Institut national du cancer (INCA) note la progression croissante en France du nombre de cancers de la peau. **7 000 nouveaux cas de mélanomes sont diagnostiqués chaque année dans notre pays.**

L'incidence du mélanome, forme de cancer de la peau la plus sévère, croît depuis plusieurs décennies et double tous les 10 ans, depuis 1945, dans tous les pays du monde.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ? À la demande des mutuelles.

PUBLIC : adhérents mutualistes.

DÉROULEMENT : ateliers ou conférences avec un dermatologue ou un pharmacien pour échanger sur les situations à risques, les comportements à adopter au quotidien et apprendre à réaliser un auto-diagnostic de sa peau.

PARTENAIRES : LIGUE CONTRE LE CANCER, MUTUELLES.



Les partenaires du programme "Maladies chroniques"



Santé enfance et jeunesse

12. "Devenir grand autrement : apprendre à dire NON au tabac"

Action co-financée  

L'âge moyen de la première cigarette en France se situe à 11 ans $\frac{1}{2}$ (source INPES).

L'outil pédagogique "Apprendre à dire NON au tabac" favorise le changement des représentations sur le tabac, l'acquisition de connaissances, le dialogue au sein des établissements scolaires et une réflexion sur le respect de la loi en vigueur. L'action est préparée en amont dans le cadre des Comités d'Education à la Santé et à la Citoyenneté (CESC).

COMMENT EN BÉNÉFICIER ? A la demande des collèges et en priorité dans les classes de 6^{ème} (programmation de 240 animations en 2013).

PUBLIC : jeunes de 6^{ème} et 5^{ème} au sein des collèges.

DÉROULEMENT : séances de 2h par classe.

PARTENAIRES : ÉDUCATION NATIONALE, INSPECTIONS ACADÉMIQUES, RÉSEAUX TABAC, ARS, MISSION INTERMINISTÉRIELLE DE LUTTE CONTRE LA DROGUE ET LA TOXICOMANIE (MILDT), ASSURANCE MALADIE, OBSERVATOIRE RÉGIONAL DE LA SANTÉ (ORS), ASSOCIATION NATIONALE DE PRÉVENTION EN ALCOOLOGIE ET ADDICTOLOGIE (ANPAA).



13. "Risques auditifs : animations 'Jeux de sons, jeux de signes'"

Action co-financée 

2 enfants sur 1000 deviennent sourds avant l'âge de 14 ans. 130 000 jeunes ont des problèmes d'acouphènes liés à un traumatisme sonore (source : Journée nationale audition).

Grâce à l'animation "Jeux de sons, jeux de signes", les enfants sont confrontés à des situations dangereuses pour leur audition (reconnaissance de sons, travail sur les vibrations, les graves et les aigus...) en parcourant le décor du jeu avec 2 personnages, Louis et Mélodie.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ? A la demande des écoles ou centres de loisirs de Bourgogne (programmation de 60 animations en 2013).

PUBLIC : enfants de 8 à 11 ans (CM1/CM2).

DÉROULEMENT : séances d'1h30.

PARTENAIRES : DIRECTION RÉGIONALE DE L'ENVIRONNEMENT, DE L'AMÉNAGEMENT ET DU LOGEMENT (DREAL), ÉDUCATION NATIONALE, CENTRES AUDITION MUTUALISTE, ARS, INSPECTIONS ACADÉMIQUES, LA VAPEUR, PEACE AND LOBE, ASSOCIATION PROMOTION LANGUE DES SIGNES (APLS)



15. Risques solaires : "La malle du soleil"

Les expositions prolongées au soleil peuvent être néfastes, surtout chez les enfants. Aussi, il convient d'apprendre jeune les quelques gestes utiles pour bien vivre avec le soleil.

Les animations collectives et ludiques **"La malle du soleil"** sont mises en place en milieu scolaire auprès des élèves des écoles maternelles.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ? A la demande des écoles .

PUBLIC : élèves de moyennes et grandes sections de maternelle .

DÉROULEMENT : l'animation dure en moyenne 30 minutes par 1/2 classe.

PARTENAIRES : LIGUE CONTRE LE CANCER, ÉDUCATION NATIONALE, ADOSEN-PRÉVENTION SANTÉ MGEN.



Cross du "Bouge + Pour ta santé", à Autun, le 2 juin 2012

14. Bouge, une priorité pour ta santé !

Nous nous mobilisons pour que les jeunes d'aujourd'hui bougent encore plus demain.

En partenariat avec l'USEP, nous organisons ou participons à des événements sportifs et ludiques pour promouvoir la pratique de l'activité physique (courses, sauts, lancers, tirs, kayak, hip-hop, escalade) et de la nutrition-santé.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ? Inscription des classes auprès de l'USEP de leur département.

PUBLIC : élèves, de la grande section de maternelle au CM2.

DÉROULEMENT : action événementielle sur 1/2 journée ou une journée complète.

LIEUX :

- "Kidathlon" à **Chalon-sur-Saône**, vendredi 7 juin, autour du lac des prés St Jean
- "Rencontre d'athlétisme" à **Dijon**
- "USEP Ensemble", 22 mars à **Avallon**
- **Nevers** (date et lieux à préciser).

PARTENAIRES : UNION SPORTIVE DE L'ENSEIGNEMENT DU PREMIER DEGRÉ (USEP), ÉDUCATION NATIONALE, DIRECTION DE LA COHÉSION SOCIALE, VILLES DE DIJON, AVALLON ET NEVERS, ESPACE PRÉVENTION DU GRAND CHALON, ENTENTE CHALONNAISE D'ATHLÉTISME (ECA), OPTICIENS MUTUALISTES, RADIANCE, MGEN.

Les partenaires du programme "Santé enfance jeunesse"



Santé et environnement

Santé au travail

16. Santé en milieu professionnel



L'alcool est la 2^e cause de décès évitable en France après le tabac. Notre région se caractérise toutefois par une surmortalité masculine liée à l'alcool. **Parallèlement, la consommation de tranquillisants (antidépresseurs et somnifères) est répandue chez les adultes de 18-64 ans en Bourgogne** (source ORS 2008).

Il est alors crucial de mettre en place des actions de prévention sur les conduites addictives en entreprise ou en collectivité territoriale. Celles-ci s'effectuent selon une démarche participative et par l'intermédiaire des mutuelles.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ? À la demande des mutuelles et des entreprises.

PUBLIC : personnel au sein des entreprises.

DÉROULEMENT : séances dans les structures, sur des thématiques comme : arrêt du tabac, gestes et postures, addictions, etc.

PARTENAIRES : ANPAA, CENTRE D'INFORMATION RÉGIONALE SUR LES DROGUES ET LES DÉPENDANCES (CIRDD), INSTANCE RÉGIONALE DE L'ÉDUCATION ET LA PROMOTION DE LA SANTÉ (IREPS), MUTUELLES.



17. Ateliers pratiques "Vie saine"



Co financée :  Assurance Maladie

Notre maison, nos choix de consommation et notre mode de vie peuvent être vecteurs de nocivité et engendrer une dégradation de notre santé...

Les ateliers "Vie saine" ont été mis en place pour informer le public sur l'impact de l'environnement sur notre santé et notre vie quotidienne. Des conseils et astuces sont délivrés pour vivre plus sainement et à peu de frais.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ? À la demande des mutuelles ou sur inscription individuelle.

PUBLIC : tout public.

DÉROULEMENT : ateliers de 2 h, sur des thèmes pratiques comme : lecture d'étiquettes de produits, information sur les dangers de certaines substances, astuces pour choisir son alimentation, présentation de produits de substitution sains, conseils pour mieux faire ses courses...

PARTENAIRES : MUTUELLES, CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE DE LA NIEVRE (CPAM 58).

18. Formations aux pollutions intérieures avec l'animation "JUSTIN PEU D'AIR"

Action co-financée



La Bourgogne est identifiée comme **une région à risque pour les maladies respiratoires** : 50 % de l'habitat bourguignon datant d'avant 1950.

L'outil ludique et convivial "**Justin peu d'air**" a alors été mis en place afin de répondre à cette problématique de santé. À travers un décor de plateau de jeu et/ou en conditions réelles dans un appartement, il a pour objectif d'aider à identifier les sources d'allergènes et de pollution dans un intérieur ; de trouver les solutions pour supprimer et/ou limiter ces sources. À long terme le but étant de favoriser l'adoption de gestes favorables à l'amélioration de la qualité de l'air dans nos logements.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ? À la demande des mutuelles, des relais d'assistantes maternelles (RAM), des municipalités, etc...

PUBLIC : professionnels du secteur médico-social de l'enfance (assistantes maternelles, personnel des crèches...) et parents.

DÉROULEMENT : Ateliers interactifs pour trouver des solutions permettant d'améliorer la qualité de l'air dans les lieux de vie et de travail.

PARTENAIRES : COMITÉ DE LUTTE CONTRE LES MALADIES RESPIRATOIRES, RELAIS ASSISTANTES MATERNELLES, MUNICIPALITÉS DE CHALON ET DIJON, MUTUELLES, CPAM 58, CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES (CAF), DREAL, BAILLEURS SOCIAUX, MUTUALITÉ FRANÇAISE BOURGUIGNONNE-SSAM.



Les partenaires du programme "Santé et environnement - Santé au travail"



19. Conseil Médical en Environnement Intérieur (CMEI)

Le service CMEI apporte un soutien technique et une expertise au programme "Santé et Environnement". Il réalise chaque année en Bourgogne, plus de 250 visites au domicile des patients asthmatiques et/ou allergiques.



**Habitation, bureau, école... Nous passons plus de 90% de notre temps à l'intérieur !
Or, pour les patients fragiles, la qualité de l'air intérieur est primordiale.**

Afin d'améliorer la santé de ces patients, la Mutualité Française Bourgogne a développé un service régional de Conseil Médical en Environnement Intérieur (CMEI).

Vous êtes allergique ou asthmatique ? Le CMEI vient à votre domicile rechercher les facteurs environnementaux qui peuvent générer ou aggraver vos pathologies respiratoires.

Pour réaliser cet audit de votre environnement, le conseiller enquête et effectue des prélèvements pour mesurer les allergènes et les polluants.

Les résultats de ces analyses sont ensuite remis au patient et à son médecin, assortis de conseils personnalisés destinés à améliorer la qualité de vie dans les habitations.

Les actions du CMEI sont encadrées et validées par un conseil scientifique constitué de professionnels de santé et d'experts nationaux et régionaux.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ? Sur prescription médicale d'un médecin (allergologue, pneumologue, ORL...).

PUBLIC : toute personne souffrant d'allergies chroniques, d'asthme, de maladies chroniques, désirant faire diagnostiquer son environnement intérieur

DÉROULEMENT : une visite au domicile des patients dure environ 2h, la conseillère effectue une succession de vérifications et analyses. 9 mois plus tard, un bilan téléphonique est réalisé afin de savoir si les conseils ont pu être appliqués et si le patient a moins de symptômes.



Chauffage

- › Détection du monoxyde de carbone.
- › Relevé de la température des pièces.

Humidité

- › Prélèvement de moisissures.
- › Relevé du taux d'hygrométrie dans l'habitat.

Mobilier, murs et sols

- › Recherche de polluants chimiques sur les revêtements.

Air

- › Contrôle de la ventilation, des bouches d'aération, des fenêtres.

Animaux et plantes

- › Vérification de la présence d'animaux ou de plantes vertes.
- › Repérage d'insectes nuisibles tels que les blattes.

Poussières

- › Aspiration sur les supports textiles pour repérer les acariens.

Un nouveau champ d'action



Depuis fin 2012, le service est référencé par le Centre Scientifique et Technique du Bâtiment (CSTB) pour réaliser les enquêtes qualité air intérieur en milieu professionnel et dans les établissements scolaires de la région Bourgogne jusqu'en 2016.

Soutenu par :



Ses partenaires :



Vos interlocuteurs en Prévention

Les élus



Présidente de la Mutualité Française Bourgogne
Présidente de la commission Prévention
Monique AUGÉ
monique.auge@bourgogne.mutualite.fr
03 80 50 11 37



Vice-Président en charge du CMEI
Jacques ANDRÉ

La direction



Directeur
et correspondant Priorité Santé Mutualiste
Guillaume GARDIN
guillaume.gardin@bourgogne.mutualite.fr
03 80 50 11 37



Assistante de Direction
Frédérique JULIEN
frederique.julien@bourgogne.mutualite.fr
03 80 50 11 37



Assistante technique
Agnès MIGNOTTE
agnes.mignotte@bourgogne.mutualite.fr
03 80 50 87 94

L'équipe

PRÉVENTION PROMOTION DE LA SANTÉ

CONSEIL MÉDICAL EN ENVIRONNEMENT INTÉRIEUR



Coordinatrice régionale
Nicole BOUKHÉROUFA
nicole.boukheroufa@bourgogne.mutualite.fr
03 80 50 11 37

CÔTE-D'OR - Mutualité Française Bourgogne
14 rue Jean Giono - 21000 DIJON



Animatrice chargée de projets
Marie LARDRY
marie.lardry@bourgogne.mutualite.fr
03 80 50 87 93



Conseillère médicale en Environnement Intérieur / Animatrice chargée de projets Prévention
Laure BLANCHON
laure.blanchon@bourgogne.mutualite.fr
03 80 50 87 91

SAÔNE-ET-LOIRE - Antenne technique Prévention
24 av. Jean Jaurès - 71100 CHALON-SUR-SAÔNE



Responsable de projets
Hélène SAINTOBERT
helene.saintobert@bourgogne.mutualite.fr
03 85 42 07 98



Animatrice chargée de projets
Emilie CONTANT
emilie.contant@bourgogne.mutualite.fr
03 85 42 07 98

NIÈVRE - Antenne technique Prévention
3 place Carnot - 58000 NEVERS



Conseillère Médicale en Environnement Intérieur / Responsable de projets Prévention
Martine BOCHATON
martine.bochaton@bourgogne.mutualite.fr
03 86 71 61 55



Animatrice chargée de projets
Gwendoline LEGROS
gwendoline.legros@bourgogne.mutualite.fr
03 86 71 61 55

YONNE - Antenne technique Prévention
9 rue Dampierre - 89000 AUXERRE



Responsable de projets
Karine GAUTHÉ
karine.gauthé@bourgogne.mutualite.fr
03 86 72 11 89



Animatrice chargée de projets
Alison SMOLARSKI
alison.smolarski@bourgogne.mutualite.fr
03 86 72 11 88



Tél. 03 80 50 11 37 - Fax: 03 80 50 87 90
www.bourgogne.mutualite.fr