

Santé dans les territoires prioritaires



co-financés par



« MANGEZ, BOUGEZ,
RELAXEZ »

Informations pratiques



PUBLIC

Adultes tout public vivant dans un territoire prioritaire.



DÉROULEMENT

Ateliers composés de 6 séances.



PARTENAIRES

ASV*, CCAS*, maisons de quartier, centres sociaux, associations, etc.



INTERVENANTS

Diététicien(ne), éducateur(trice) sportif(ve) et sophrologue, équipe projet Mutualité Française IDF



CONTACTS

Loïc Russo, Corinne Peguet

Le Contexte

« L'homme qui se borne à se nourrir ne peut bien se porter : il y faut aussi des exercices. Aliments et exercices ont en effet des vertus opposées, mais qui collaborent à la santé ». (Hippocrate.)

Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière protègent de l'obésité, du diabète, de l'hypertension artérielle, de l'ostéoporose, des maladies cardiovasculaires, de certains cancers. Elles aident également dans la gestion du stress. Ce sont des facteurs déterminants de notre santé et de notre bien-être.

Le Contenu

Pour informer et sensibiliser le grand public sur une démarche nutritionnelle favorable à la santé, la Mutualité Française IDF propose un programme de séances pluridisciplinaires coordonnées autour de l'alimentation, l'activité physique, la gestion du stress et du sommeil.

Des brochures d'informations spécifiques sont remises aux participants en fin d'atelier.

Les Bénéfices

En incitant les familles à s'interroger sur leurs habitudes alimentaires, ces ateliers leur permettent d'acquérir de nouvelles connaissances ainsi que de nouveaux savoir-faire et savoir-être.



ÎLE-DE-FRANCE

* ASV : Atelier Santé Ville / CCAS : Centre Communal d'Action Sociale



« MANGEZ, BOUGEZ, C'EST FACILE »

Informations pratiques



PUBLIC

Tout public vivant dans un territoire prioritaire.



DÉROULEMENT

Atelier d'1 journée articulée autour de 4 stands.



PARTENAIRES

SSAM* CMS*



INTERVENANTS

Diététicienne, éducateur sportif, équipe projet de la Mutualité Française IDF



CONTACTS

Loïc Russo, Eric Lefebvre

Le Contexte

Selon l'Institut de veille sanitaire : « En France, les maladies chroniques touchent près de 20 % de la population et sont l'une des causes principales de décès et de handicap. [...] Parmi ces pathologies ou leurs déterminants, on peut citer les cancers qui représentent 30 % des causes de décès par an, le diabète, l'hypertension artérielle qui touche 66 % des plus de 50 ans, l'obésité qui concerne 17 % des 18-74 ans ou encore les maladies cardiovasculaires ».

La Mutualité Française Île-de-France et ses partenaires organisent des actions de prévention et de promotion de la santé dans les centres municipaux et les maisons de santé, à destination du grand public, ainsi que dans les centres de santé et les pharmacies mutualistes.

* SSAM : Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes
CMS : Centres Municipaux de Santé

Santé dans les territoires prioritaires



Le Contenu

4 stands sont proposés :

- Dépistage (15 min) : mesure de la glycémie capillaire, de la pression artérielle, du périmètre abdominal et calcul de l'IMC*
- Tests de condition physique (15 min) sur l'endurance, la souplesse, la force, l'équilibre
- Échanges sur l'équilibre alimentaire (15 min/ personne) : conseils et astuces
- Échanges sur l'activité physique (15 min/ personne) : conseils et astuces.

Ces ateliers se déroulent de préférence au mois d'avril.

Les Bénéfices

Accorder du temps à ces échanges sur les dépistages, l'alimentation et l'activité physique permet une prise de conscience et une modification des comportements.

* IMC : Indice de Masse Corporelle



Informations pratiques



PUBLIC

Tout public vivant dans un territoire prioritaire.



DÉROULEMENT

Journée de repérage : mesures effectuées par des professionnels. Ateliers d'initiation aux gestes de premiers secours d'une durée de 1 h 30.



PARTENAIRES

ASV*, CCAS*, maisons de quartier, centres sociaux, foyers COALLIA, ALJT*...



INTERVENANTS

Formateurs agréés, infirmiers(res), éducateurs sportifs, sophrologues, diététiciens(nes), équipe projet Mutualité Française IDF



CONTACTS

Loïc Russo, Sotheara Van

* ASV : Atelier Santé Ville / CCAS : Centre Communal d'Action Sociale / ALJT : Association pour le Logement des Jeunes Travailleurs / PSM : www.prioritésantémunicipaliste.fr / IMC : Indice de Masse Corporelle

DÉPISTAGE DES MALADIES
CARDIOVASCULAIRES

« Préserver son capital santé »

Le Contexte

En France, les maladies cardiovasculaires font 150 000 victimes par an. Elles restent la première cause de mortalité chez les femmes devant le cancer et la deuxième chez les hommes. Elles sont silencieuses avant la survenue de l'accident vasculaire cérébral ou l'infarctus du myocarde.

Le Contenu

Dans un objectif de prévention et de prise en charge précoce, des journées de repérage sont organisées avec mesure de glycémie, de la tension artérielle, du périmètre abdominal et calcul de l'IMC*.

Des ateliers facultatifs : initiation aux gestes de premiers secours, tests de condition physique, sophrologie, complètent l'action.

Les participants reçoivent les documents d'information sur le sujet, les listes de professionnels, les coordonnées du 3935 et l'adresse de la page dédiée sur PSM*.

Les Bénéfices

Cette série de tests simples et rapides incite les personnes présentes à prendre en main leur santé et à agir sur les facteurs de risque modifiables (hypertension, diabète, cholestérol, tabac, sédentarité, etc.).

Santé dans les territoires prioritaires



GROUPE D'ÉCHANGES « QUESTIONS DE FEMMES »

Informations pratiques



PUBLIC

Femmes plutôt à partir de la quarantaine vivant dans un territoire prioritaire. 15 personnes environ.



DÉROULEMENT

2 ateliers de 2 h 30



PARTENAIRES

Association Ambroise Croizat



INTERVENANTS

Médecin gynécologue, équipe projet
Mutualité Française IDF



CONTACT

Isabelle Bertrand

Le Contexte

Au cours de sa vie, une femme est amenée à vivre de nombreux changements dans son corps (apparition des premières règles, grossesse, ménopause). Ces changements physiologiques impliquent la prise de décisions importantes concernant sa vie gynécologique (contraception, traitement hormonal, dépistages). Afin d'étayer ces décisions, il est essentiel qu'elle soit familiarisée avec les processus physiologiques féminins.

Le Contenu

Des séances d'échange sont proposées aux femmes pour leur apporter des connaissances et des conseils sur l'accompagnement gynécologique. On y aborde les questions de la consultation gynécologique, de l'anatomie et la physiologie de la femme, les dépistages féminins, la ménopause, etc.

Les Bénéfices

Les ateliers permettent de faire émerger les représentations, d'informer, de conseiller sur le suivi et de mettre les femmes en situation de poser des questions en consultation.

Santé dans les territoires prioritaires



Informations pratiques



PUBLIC

Tout public



CONTACT

Isabelle Bertrand

SENSIBILISATION SUR LES DÉPISTAGES ORGANISÉS DES CANCERS DU SEIN ET DU COLON

Le Contexte

Si le cancer colorectal est encore l'un des cancers les plus fréquents, responsable d'une mortalité élevée, paradoxalement, il peut être guéri dans 9 cas sur 10.

Le cancer du sein quant à lui reste au premier rang des décès par cancer chez la femme mais qui, détecté de façon précoce, peut également être guéri dans plus de 90 % des cas. Le dépistage reste donc la meilleure arme pour lutter contre ces cancers.

Témoignages

« Ça sensibilise, c'est ludique... C'est joliment fait, attirant, positif. »

« Il faut que j'aille chez la gynéco car ça fait 5 ans... Ça fait réfléchir. »

Les Bénéfices

Les actions proposées permettent de parler autrement des dépistages organisés des cancers pour améliorer la participation à ces dispositifs, d'apporter une information claire et adaptée pour lever les freins et permettre à chacun de devenir acteur de sa santé, et de sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique comme facteur de prévention des cancers.

Lien vidéo :
[www.dailymotion.com/
MutualiteFrancaiseIDF](http://www.dailymotion.com/MutualiteFrancaiseIDF)

Santé dans les territoires prioritaires

ACTION 1 « Les troupes de parapluies roses et bleus »

Le Contenu

Déambulation de 2 ou 3 comédiens sous des parapluies géants, scénettes de 3 minutes suivies d'échanges avec des professionnels.

ACTION 2 « Animation de groupes de paroles »

Le Contenu

Identification des besoins en lien avec la structure de gestion, apport de connaissances et temps d'échanges en facilitant la libre expression sur les doutes, les questions, les échanges d'expérience.

ACTION 3 « Balades santé »

Le Contenu

Échanges avec les professionnels présents pendant la marche, ce qui permet de saisir l'événement pour promouvoir les dépistages organisés des cancers.

Informations pratiques



DÉROULEMENT

Événement dans les lieux publics.



PARTENAIRES

Les 8 structures de gestion départementales, les villes, centres sociaux, etc.



INTERVENANTS

Troupe de théâtre, équipe projet de la Mutualité Française IDF.

Informations pratiques



DÉROULEMENT

Groupe de paroles.



PARTENAIRES

Les 8 structures de gestion départementales, les villes, centres sociaux, ateliers sociolinguistiques.



INTERVENANTS

Équipe projet de la Mutualité Française IDF, chargé de prévention de la structure de gestion.

Informations pratiques



DÉROULEMENT

Randonnée pédestre de 2 h.



PARTENAIRES

Comité départemental de la Randonnée Pédestre de Paris, Adeca75, Comité de Paris de la Ligue contre le cancer.

Santé dans les territoires prioritaires

co-financés par



LA SANTÉ DES FEMMES À SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES

Informations pratiques



PUBLIC

Femmes et hommes salariés de l'entreprise partenaire, agents de la fonction publique, sur tout type de poste (employés et cadres) vivant dans un territoire prioritaire.



DÉROULEMENT

Identification du type d'action en lien avec la mutuelle et l'entreprise ou administration partenaire.



PARTENAIRES

Entreprises, administrations situées dans un territoire prioritaire



INTERVENANTS

Gynécologue, sophrologue, diététicienne, psychologue, etc.
équipe projet de la Mutualité Française IDF



CONTACT

Isabelle Bertrand

Le Contexte

Un projet de promotion du dépistage organisé du cancer du sein a été mené auprès de groupes de femmes à Trappes depuis 2012. Dans la continuité du projet, la Mutualité IDF a souhaité faire évoluer la dynamique précédente et ouvrir plus largement sur la question de la santé de la femme en milieu professionnel en investissant le secteur de l'entreprise sur le territoire de Saint-Quentin-en-Yvelines.

Le Contenu

Selon les attentes, conférence-débat, forum avec stands d'information, ateliers interactifs. Les événements proposés permettent de parler des dépistages organisés des cancers et augmenter ainsi la participation à ces dispositifs.

Plus largement, l'objectif est d'apporter une information claire et adaptée sur divers sujets liés à la santé des femmes (activité physique, diététique, gynécologie, bien-être, etc.).

Les Bénéfices

Ces actions permettent de lever les représentations, les freins et invitent chacune des participantes à prendre réellement sa santé en main.

Lien vidéo :

[www.dailymotion.com/
MutualiteFrancaiseIDF](http://www.dailymotion.com/MutualiteFrancaiseIDF)



« RESTER À L'ÉCOUTE DE SES OREILLES »

Informations pratiques



PUBLIC

Tout public vivant dans un territoire prioritaire.



DÉROULEMENT

Journée de repérage. Identification des besoins en lien avec la mutuelle et l'entreprise partenaire.



PARTENAIRES

Villes (CCAS*, centres socioculturels, Centres de santé, etc.)



INTERVENANTS

Audioprothésiste, équipe projet de la Mutualité Française IDF



CONTACTS

Isabelle Bertrand, Éric Lefebvre

Le Contexte

Un Français sur quatre souffrirait d'acouphènes ou de bourdonnements d'oreilles liés notamment aux expositions sonores élevées (écouters, concerts, travail). Les troubles auditifs occasionnent une gêne importante au quotidien. La santé auditive est une des préoccupations majeures des Français puisque la perte d'audition serait la 4^{ème} source d'inquiétude en matière de santé (*Enquête nationale 17^{ème} Journée Nationale de l'Audition - Mars 2014*).

Le Contenu

Selon les attentes, temps collectifs avec conférence-débat, forum avec stands d'informations, et/ou temps individuels avec tests auditifs. Remise de documents, liste de professionnels, lien avec le 3935 et page dédiée sur PSM*.

Les Bénéfices

L'enjeu est de favoriser l'accès à la prévention et aux soins en matière de santé auditive et de permettre aux participants de comprendre le fonctionnement de leurs oreilles, cerner les risques et l'évolution de leur audition au fil des ans et d'identifier les moyens de la préserver. Les participants peuvent tester leur audition et déceler d'éventuels problèmes et être orientés, au besoin, vers un spécialiste (ORL).



Informations pratiques



PUBLIC

Tout public vivant dans un territoire prioritaire.



DÉROULEMENT

Journée de repérage. Identification des besoins en lien avec la mutuelle et l'entreprise partenaire.



PARTENAIRES

Villes : CCAS*, centres socioculturels, centres de santé, etc.



INTERVENANTS

Opticien, équipe projet de la Mutualité Française IDF



CONTACTS

Isabelle Bertrand, Éric Lefebvre

« LONGUE VIE À LA VUE »

Le Contexte

Nous disposons d'un capital visuel à préserver dès le plus jeune âge mais paradoxalement, nous adoptons difficilement des comportements préventifs. Pourtant, quelle que soit notre activité professionnelle, 80 % des informations que nous utilisons passent par la vue.

Le Contenu

Selon les attentes, temps collectifs avec conférence-débat, forum avec stands d'informations, et/ou temps individuels, avec tests de vue, acuité visuelle de près et de loin... Remise de documents, liste de professionnels, lien avec le 3935 et page dédiée sur PSM*.

Les Bénéfices

Il s'agit de favoriser l'accès à la prévention et aux soins en matière de santé visuelle, et de permettre aux participants de comprendre le fonctionnement de leurs yeux, de cerner les risques et l'évolution de leur vue au fil des ans tout en identifiant les moyens de la préserver, de tester sa vue et de déceler d'éventuels problèmes pour être orienté, au besoin vers un médecin ophtalmologiste.

Santé dans les territoires prioritaires

co-financé par



Informations pratiques



PARTENAIRES

Villes, DRJSCS*, Conseil général, collèges, écoles municipales des sports, clubs sportifs



INTERVENANTS

Équipe projet de la Mutualité Française, professionnels de l'activité physique



CONTACT

Loïc Russo



ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS DE PROMOTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE Méthodologie ICAPS*

Le Contexte

La sédentarité est devenue un fléau pour la santé, en particulier chez les jeunes. Révélateur de cette situation, le temps passé devant un écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo) : 91 % des adolescents y passent plus de 2 h par jour. Seuls 31 % d'entre eux pratiquent une activité physique suffisante. Les risques ultérieurs de surpoids, obésité et maladies cardiovasculaires sont donc augmentés.

Le Contenu de l'Expérimentation en 2015

Un projet expérimental, ICAPS*, a été mené pendant 3 ans à Clichy-sous-bois auprès d'un public de jeunes, avec des actions d'éducation à la santé sur une demi-journée ou une journée (théâtre forum, ateliers nutrition, tests de condition physique).

Le Contenu en 2016

Ayant fait l'objet d'une évaluation très positive, le projet a été modélisé. Il est aujourd'hui reconduit dans deux villes d'Île-de-France. Le rôle de l'équipe de la Mutualité Française consiste en un accompagnement des porteurs de projets de la méthodologie ICAPS*.