



« MANGEZ, BOUGEZ, C'EST FACILE »
(Ex « Jacques Célère »)

Informations pratiques



PUBLIC

Salariés d'entreprises, agents de la fonction publique, demandeurs d'emploi.



DÉROULEMENT

1 journée-forum adaptée au contexte de l'entreprise organisée autour de 3 stands.



PARTENAIRES

Entreprises, administrations



INTERVENANTS

Diététicien(ne), éducateur(trice) sportif(ve), équipe projet de la Mutualité Française IDF



CONTACTS

Loïc Russo, Corinne Peguet,
Eric Lefebvre

Le Contexte

L'alimentation et l'activité physique ont une influence considérable sur la santé. Les études le prouvent : une alimentation équilibrée et une activité physique régulière sont essentielles pour une bonne santé et un bien-être global.

Le Contenu

3 stands sont proposés :

- Tests de condition physique (15 min) : endurance, souplesse, force, équilibre
- Échanges sur l'équilibre alimentaire (15 min) : conseils et astuces
- Échanges sur l'activité physique (15 min) : conseils et astuces

Mise à disposition d'informations sur ces sujets sur le site intranet de l'entreprise et quizz, chat en ligne, coaching via le 3935, lien sur PSM*.

Les Bénéfices

Grâce à ces temps d'échanges, les entreprises favorisent la prise de conscience de leurs salariés et jouent ainsi un rôle important dans la promotion de la santé et du bien-être des actifs, comme dans la prévention des maladies.

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



Informations pratiques



PUBLIC

Salariés d'entreprises, agents de la fonction publique, demandeurs d'emploi.



DÉROULEMENT

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



PARTENAIRES

Entreprises, administrations



INTERVENANTS

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



CONTACTS

Loïc Russo, Sotheara Van

* PSM : www.prioritesantemutualiste.fr
/ IMC : Indice de Masse Corporelle

Santé des actifs

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

Afin de prévenir ces maladies et pour une prise en charge précoce, sont organisées des journées de repérage (mesures de glycémie, tension artérielle, périmètre abdominal, calcul de l'IMC*), ainsi que des ateliers facultatifs : initiation aux gestes de premiers secours, tests de condition physique, sophrologie, puis remise de documents, de listes de professionnels, appel au 3935, et 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.).

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



« RESTER À L'ÉCOUTE
DE SES OREILLES »

Informations pratiques



PUBLIC

Salariés d'entreprises, agents de la fonction publique, demandeurs d'emploi.



DÉROULEMENT

Journée de repérage (après identification des besoins en lien avec la mutuelle et l'entreprise partenaire).



PARTENAIRES

Entreprises, administrations



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).

« LONGUE VIE À LA VUE »



Informations pratiques



PUBLIC

Salariés d'entreprises, agents de la fonction publique, demandeurs d'emploi.



DÉROULEMENT

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



PARTENAIRES

Entreprises, administrations



INTERVENANTS

Opticien, équipe projet de la Mutualité Française IDF



CONTACTS

Isabelle Bertrand, Éric Lefebvre

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.

ACCOMPAGNEMENT AU SEVRAGE DU TABAC



Informations pratiques



PUBLIC

Salariés d'entreprises, agents de la fonction publique, demandeurs d'emploi.



DÉROULEMENT

Selon les attentes identifiées par la mutuelle et l'entreprise : temps collectif avec conférence animée par des spécialistes, stands d'informations, et/ou temps individuels.



PARTENAIRES

Entreprises, administrations



INTERVENANTS

Médecin tabacologue, sophrologue, équipe projet de la Mutualité Française IDF



CONTACTS

Isabelle Bertrand, Sotheara Van

Le Contexte

En France, le tabac est responsable de 73 000 décès par an et le nombre de fumeurs quotidiens en constante augmentation selon le baromètre de l'INPES, de 28,7 % en 2010. Or, 60 % des fumeurs déclarent vouloir s'arrêter ou ont déjà tenté de le faire au moins une fois. Ils ont besoin d'être aidés.

Le Contenu

Accompagner et favoriser le sevrage tabagique :

- Rappel des méfaits du tabac et du tabagisme passif sur la santé
- Information sur les différentes possibilités d'accompagnement
- Échanges personnalisés, tests de la dépendance au tabac, etc.
- Mise à disposition de documents d'information, listes de professionnels et coordonnées du 3935, centre de contact téléphonique de PSM*.

Les Bénéfices

Les participants acquièrent des connaissances sur les différentes possibilités et sont en mesure de les adapter à leur propre situation selon leur choix personnel.

* PSM : www.prioritesantemutualiste.fr

SENSIBILISATION SUR LA QUALITÉ DU SOMMEIL

Informations pratiques



PUBLIC

Salariés d'entreprises, agents de la fonction publique, demandeurs d'emploi.



DÉROULEMENT

Selon les attentes identifiées par la mutuelle et l'entreprise : temps collectif avec conférence-débat, ateliers pratiques.



PARTENAIRES

Entreprises, administrations



INTERVENANTS

Médecin spécialiste du sommeil, sophrologue, psychologue, équipe projet de la Mutualité Française IDF



CONTACTS

Isabelle Bertrand, Corinne Peguet

Le Contexte

Le sommeil ne relève pas simplement du bien-être. Sa qualité est étroitement liée aux modes de vie (horaires atypiques, travail de nuit, difficultés familiales, stress au travail). Les troubles du sommeil ont un impact considérable sur le quotidien et peuvent favoriser le développement de maladies cardiovasculaires, respiratoires, neurologiques, ou psychiatriques.

Le Contenu

- Sensibilisation sur l'importance du sommeil et les conséquences du « bien ou mal dormir »
- Conseils sur les bonnes pratiques
- Repérage de troubles éventuels et orientation vers un service de soins approprié
- Mise à disposition de documents d'information, listes de professionnels et coordonnées du 3935, centre de contact téléphonique.

Les Bénéfices

Les participants acquièrent des connaissances et ont reçu des conseils sur le sommeil, qu'ils sont en mesure d'adapter à leur propre situation.



Informations pratiques



PUBLIC

Femmes salariées d'entreprises,
agents de la fonction publique,
demandeurs d'emploi



DÉROULEMENT

Conférence-Débat
ou Forum avec stands d'informations
ou ateliers interactifs



PARTENAIRES

Entreprises, administrations



INTERVENANTS

Gynécologue ou médecin ou sage
femme, diététicienne, sophrologue



CONTACTS

Isabelle Bertrand

Le Contexte

Au cours de sa vie, une femme sera amenée à vivre de nombreux changements dans son corps qui l'amèneront à devoir prendre des décisions importantes (contraception, traitement hormonal, dépistages...). Si aujourd'hui, ces étapes de la vie d'une femme sont bien identifiées, pour autant, elles ne sont pas vécues de la même façon par chacune. Aussi, il est important de pouvoir proposer aux femmes des espaces pour répondre à toutes leurs interrogations.

Le Contenu

Après un temps d'identification des besoins en lien avec la mutuelle présente dans l'entreprise ou l'administration et selon les attentes, l'intervention pourra prendre la forme d'une conférence-débat ou d'un forum avec stands d'informations ou d'ateliers interactifs.

Les Bénéfices

Permettre aux femmes de mieux connaître leur physiologie, de poser des questions en consultation gynécologique, de bénéficier de connaissances et de conseils sur des questions de diététique propres aux femmes.

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

LA MÉMOIRE AU QUOTIDIEN



Informations pratiques



PUBLIC

Salariés d'entreprises,
agents de la fonction publique,
demandeurs d'emploi



DÉROULEMENT

Atelier d'1 heure avec modules
spécifiques selon le besoin
(sommeil, alimentation)



PARTENAIRES

Entreprises



INTERVENANTS

psychologue
clinicienne ou
neuropsychologue



CONTACTS

Stéphanie Dupart

Le Contexte

Quel que soit notre âge, toutes les personnes peuvent avoir des difficultés avec leur mémoire. Baisse d'efficacité mais aussi oublis inhabituels de concentration, d'organisation. Nous sommes donc nombreux à nous interroger sur le fonctionnement de la mémoire, qui peut souvent nous jouer des tours en milieu professionnel comme dans notre vie personnelle.

Le Contenu

Sous la forme d'ateliers en groupe de 15 personnes, il s'agira d'appréhender les points suivants : prendre soin de son capital santé et le préserver; connaître le fonctionnement de la mémoire; identifier les différentes stratégies de mémorisation; repérer les facteurs qui fragilisent le fonctionnement de la mémoire; développer des stratégies personnelles pour entretenir et améliorer sa mémoire.

Les Bénéfices

Chercher à améliorer sa mémoire, c'est à la fois un moyen d'aborder le quotidien plus sereinement et d'être plus efficace en entreprise et dans la vie privée.

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

PREMIERS SECOURS AUX JEUNES ENFANTS ET AUX NOURRISSONS



Informations pratiques



PUBLIC

Salariés d'entreprises,
agents de la fonction publique,
demandeurs d'emploi



DÉROULEMENT

Formation d'une journée
de 9h à 16h
10 personnes maximum



PARTENAIRES

Entreprises, administrations



INTERVENANTS

Formateur
de l'UDPS 75



CONTACTS

Sophie Parasote
Laurence Dobenesque

Le Contexte

Chaque année les accidents de la vie courante représentent la première cause de mortalité chez les enfants. Tous les jours 2 000 enfants de 0 à 6 ans en sont victimes (source INPES*)

Le Contenu

A travers un exposé théorique, des échanges et une mise en pratique en miroir des gestes d'urgence, les participants abordent : la protection, l'alerte, les étouffements, l'inconscient qui respire, l'inconscient qui ne respire pas, les malaises, les traumatismes.

Les Bénéfices

A l'issue de l'atelier, les participants ont appris à analyser les situations, l'état de la victime et de quelle manière agir en conséquence.

* INPES : Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé ; UDPS : Union départementale de premiers Secours.

LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE DES ENFANTS



Informations pratiques



PUBLIC

Salariés d'entreprises,
agents de la fonction publique,
demandeurs d'emploi,
parents d'enfant de 3 à 14 ans



DÉROULEMENT

Conférence d'une heure



PARTENAIRES

Entreprises



INTERVENANTS

Chirurgien-dentiste



CONTACTS

Sophie Parasote

Le Contexte

La santé bucco-dentaire représente un enjeu fort de par les conséquences qu'elle peut avoir sur la santé globale lorsqu'elle n'est pas maîtrisée. Même si ces 30 dernières années, la santé bucco-dentaire s'est améliorée de manière significative, les principales pathologies que sont les maladies carieuses et parodontales demeurent et sont étroitement liées aux comportements individuels, à l'environnement social et culturel.

Le Contenu

Il s'agira d'aborder différents aspects de la santé orale comme l'anatomie et la physiologie de la bouche mais aussi toutes les pathologies liées à un manque d'hygiène ainsi que des conseils de prévention comme l'importance d'une alimentation équilibrée et la prise de conscience que cette partie du corps est vecteur de lien social.

Les Bénéfices

Acquérir de bons réflexes sur l'hygiène bucco-dentaire notamment en termes de techniques de brossage et de savoirs théoriques. Cette conférence sera également un espace d'échanges entre des parents et un chirurgien-dentiste, temps nécessaire souvent peu valorisé dans les consultations.

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



ÎLE-DE-FRANCE



Informations pratiques



PUBLIC

Salariés d'entreprises, agents de la fonction publique, demandeurs d'emploi.



DÉROULEMENT

Selon les attentes, conférence-débat, forum avec stands d'informations, etc.



PARTENAIRES

Entreprises, administrations, associations, etc.



INTERVENANTS

Médecin, infirmier(re), psychologue, équipe projet de la Mutualité Française IDF



CONTACT

Isabelle Bertrand

Le Contexte

Aujourd'hui, 4 millions de salariés sont des aidants familiaux. Ils s'occupent de leurs parents âgés, de leur conjoint ou de leur enfant. Pour 74 % d'entre eux, l'activité professionnelle est un facteur d'équilibre. Il leur importe de pouvoir concilier les attentes familiales et celles de l'entreprise.

Le Contenu

Identification des besoins en lien avec la mutuelle et l'entreprise partenaire. Sensibiliser sur le rôle de l'aidant et informer sur les dispositifs et ressources existants (ateliers techniques et psycho-sociaux, cafés débats, e-learning, etc.).

Les Bénéfices

Ces événements ont vocation à approfondir certains aspects de la santé, favoriser les échanges mais également à repérer les aidants qui ont des difficultés de santé, afin de les orienter vers des réponses locales adaptées.