



Des
ACTIONS
à mener
ENSEMBLE !

PRÉVENTION
et **PROMOTION**
de la
SANTÉ

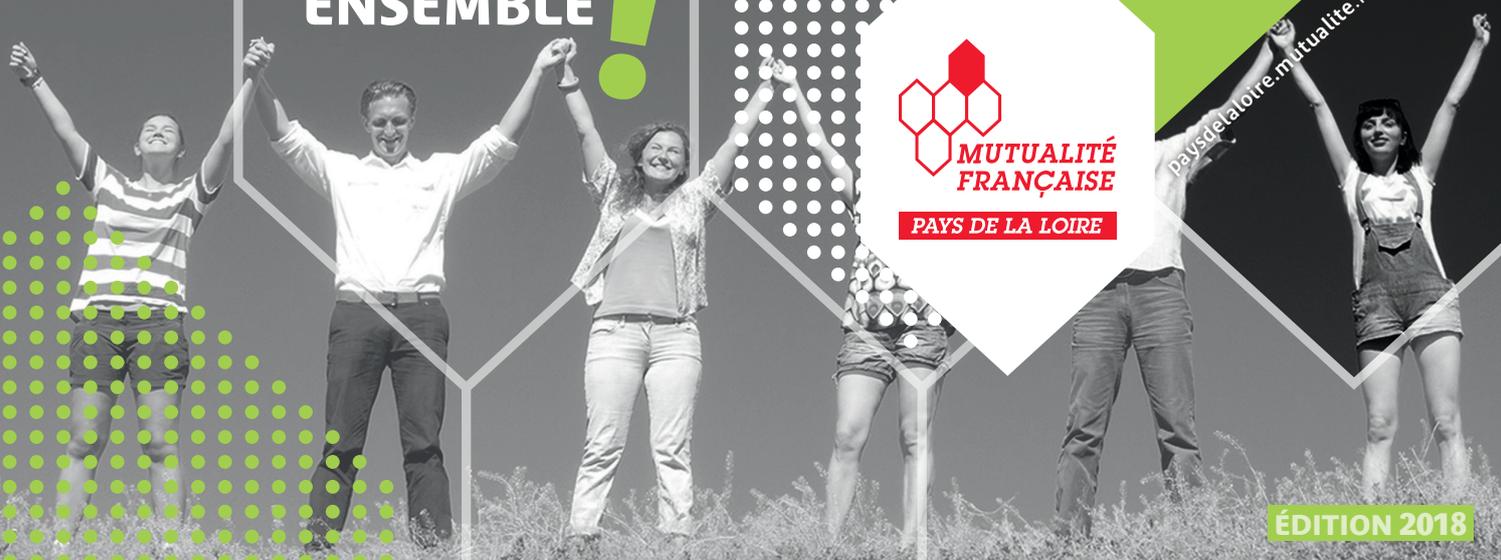


**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

PAYS DE LA LOIRE

paysdelaloire.mutualite.fr

ÉDITION 2018





Engagée de longue date en faveur du développement de la prévention et de la promotion de la santé, la Mutualité Française Pays de la Loire accompagne les publics avec une finalité unique : accroître la capacité de chacun à devenir acteur de sa santé.

S'appuyant sur les priorités régionales de santé publique et les orientations nationales de la Mutualité Française, les actions déployées peuvent s'adresser aux adhérents des mutuelles, aux publics des services de soins et d'accompagnement mutualistes mais également à l'ensemble de la population.

Pour apporter une réponse au plus près des besoins, les professionnels de l'équipe Prévention Promotion Santé assurent un rayonnement sur l'ensemble du territoire régional et travaillent en partenariat opérationnel, technique ou financier avec de nombreux acteurs locaux.

Les actions présentées dans ce document peuvent être adaptées selon les possibilités et les demandes. En outre, d'autres sujets de santé peuvent être étudiés dès lors qu'ils sont en corrélation avec les thématiques générales du programme.

PRINCIPAUX PARTENAIRES : ASEPT, MSA, Sports pour Tous, pôle mutualiste Déficience sensorielle, plateformes de répit, collectivités (communes, CCAS, communautés de communes...), CLIC, établissements scolaires, centres sociaux, maisons de quartier, maisons de santé pluriprofessionnelles, maternités, structures Petite enfance...

PRINCIPAUX PARTENAIRES FINANCIERS : la Fédération nationale de la Mutualité Française, l'Agence Régionale de Santé Pays de la Loire, les conférences des financeurs...

Santé environnementale

Devenez relais Santé environnementale du jeune enfant	p. 04
Créer un environnement intérieur sain pour mon enfant	p. 05
Vivez-vous dans un environnement sain ?... ..	p. 06
Vivez-vous dans un logement sain ?	p. 07

Santé en entreprise

Mangez, bougez, c'est facile !	p. 08
Santé des aidants en activité professionnelle	p. 09

Alimentation et activité physique

Mangez, bougez, c'est facile !	p. 10
Bouge pour ta santé	p. 11
Le plaisir de manger sans se ruiner	p. 12

Parcours Santé

Longue vie à la vue	p. 14
Rester à l'écoute de ses oreilles	p. 15
Votre santé sur mesure	p. 16

Maintien de l'autonomie

Seniors, soyez acteurs de votre santé	p. 17
PIED, pour des neurones dynamiques	p. 18
La vie à pleines dents longtemps	p. 19
Conseils et appui méthodologique	p. 20
Tarifs des prestations	p. 21
Outilthèque	p. 22
Actions par public	p. 33

EN VIDÉO

Découvrez certaines actions
Prévention Promotion Santé
de la Mutualité Française Pays
de la Loire sur notre chaîne :



→ [MutualitéPaysDeLoire Youtube](#)



DEVENEZ RELAIS SANTÉ ENVIRONNEMENTALE DU JEUNE ENFANT

OBJECTIF : Sensibiliser les professionnels à la santé environnementale du futur et jeune enfant pour qu'ils deviennent des relais auprès des parents.

PUBLIC

- Professionnels de la périnatalité et de la petite enfance, médecins, gynécologues, sages-femmes, infirmiers...

FORMAT

- Conférence.
- Groupe d'échange de pratiques.
- Les ateliers « Nesting » (lire p.5) et les ateliers thématiques (lire p.7) peuvent également être utilisés et adaptés à ce public de professionnels.

DURÉE

- En fonction du format choisi.

INTERVENANTS

- Expert en santé environnementale.
- Professionnel Prévention Promotion Santé de la Mutualité.

THÉMATIQUES ABORDÉES

QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR
SOURCES DE POLLUTION EN LIEN
AVEC L'ALIMENTATION
COSMÉTIQUES
PRODUITS D'ENTRETIEN
SOLUTIONS POUR LIMITER
L'EXPOSITION AUX POLLUANTS



CRÉER UN ENVIRONNEMENT INTÉRIEUR SAIN POUR MON ENFANT [Atelier Nesting]

OBJECTIF : Sensibiliser aux différentes sources de pollution de la maison et informer sur les gestes simples à adopter pour préserver la santé de toute la famille, et plus particulièrement celle des jeunes enfants et de la femme enceinte.

PUBLIC

- Tout public.
- Parents de jeunes enfants.
- Futurs parents, femmes enceintes.
- Adaptable également pour un public de professionnels.

FORMAT

- Un atelier en groupe restreint.

DURÉE

- 2 h à 2 h 30.

INTERVENANT

- Professionnel Prévention Promotion Santé de la Mutualité.

THÉMATIQUES ABORDÉES

SOURCES DE POLLUTION
DANS LA MAISON
QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR
CHAMBRE DE BÉBÉ
SOLUTIONS ALTERNATIVES
PRODUITS D'HYGIÈNE ET
COSMÉTIQUES
ALIMENTATION
PRODUITS D'ENTRETIEN





VIVEZ-VOUS DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN ? [Débat théâtral]

OBJECTIF : De manière ludique et interactive, se questionner sur les comportements de bon sens pour préserver sa santé face aux risques avérés ou probables liés à notre environnement.

PUBLIC

- Tout public.

FORMAT

- Un débat théâtral « Sages précautions » (7 saynètes jouées par les acteurs, puis reprise des thèmes en invitant le public à monter sur scène pour présenter ses solutions).

DURÉE

- 2h.

INTERVENANT

- Troupe de théâtre « Entrée de jeu ».

THÉMATIQUES ABORDÉES

QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR
PRODUITS MÉNAGERS
POLLUTION EXTÉRIEURE
DIFFUSEURS D'ODEUR
COSMÉTIQUES
BRICOLAGE
ALIMENTATION
ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

VIVEZ-VOUS DANS UN LOGEMENT SAIN ? [Ateliers thématiques]

OBJECTIF : Cibler une thématique particulière pour sensibiliser à l'importance de l'impact de l'environnement intérieur sur la santé et proposer des alternatives simples à mettre en place.

PUBLIC

- Tout public.
- Futurs parents ou parents de jeunes enfants.
- Adolescents ou jeunes adultes.
- Adaptable également pour un public de professionnels.

FORMAT

- Un atelier en groupe restreint.
- En fonction du public visé, l'animation sera basée sur les outils pédagogiques de « Ma maison, ma santé » (public adulte) ou sur l'outil « Moins de pollution = plus de santé » (public adolescents et jeunes adultes).

DURÉE

- 2 h.

INTERVENANT

- Professionnel Prévention Promotion Santé de la Mutualité.

THÉMATIQUES ABORDÉES

Zoom sur un thème particulier

COSMÉTIQUES

PRODUITS D'ENTRETIEN

PRODUITS D'HYGIÈNE

CONTENANTS ALIMENTAIRES

PUÉRICULTURE

QUALITÉ DE L'AIR



MANGEZ, BOUGEZ, C'EST FACILE ! [En milieu professionnel]

OBJECTIF : Promouvoir l'activité physique et une alimentation équilibrée auprès des salariés en allant sur leur lieu de travail.

PUBLIC

- Salariés des entreprises privées ou publiques.

FORMAT

- Un test d'auto-évaluation du niveau d'activité physique par salarié.
- Un test de condition physique (endurance, souplesse, force, équilibre) suivi d'un bilan personnalisé par salarié.
- Un entretien avec un diététicien par salarié.
- Un stand d'information en libre accès.

DURÉE

- Session : une demi-journée à une journée en entreprise.
- Parcours par salarié : 30 minutes.

INTERVENANTS

- Professionnel Prévention Promotion Santé de la Mutualité.
- Diététicien.
- Éducateur sportif.

THÉMATIQUES ABORDÉES

ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN
ACTIVITÉ SPORTIVE
ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

SANTÉ DES AIDANTS EN ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

OBJECTIF : Permettre aux aidants en activité professionnelle de préserver leur qualité de vie et leur santé et d'échanger avec d'autres aidants actifs.

PUBLIC

- Personnes en activité professionnelle et exerçant parallèlement le rôle d'aidant auprès d'un proche.

FORMAT

- Un temps d'information et d'échange.
- Quatre ateliers indissociables en groupe restreint.

DURÉE

- Temps d'échange : 1 h 30.
- Ateliers : 2 h chacun, à raison d'un par semaine et idéalement sur le temps et le lieu de travail.

INTERVENANTS

- Psychologue.
- Professionnel Prévention Promotion Santé de la Mutualité.



THÉMATIQUES ABORDÉES

SANTÉ PHYSIQUE ET PSYCHIQUE
LIENS SOCIAUX
ESTIME DE SOI





MANGEZ, BOUGEZ, C'EST FACILE ! [En structure de soins]

OBJECTIF : Promouvoir l'activité physique et une alimentation équilibrée auprès de la patientèle des structures de soins.

PUBLIC

- Patients ou publics fréquentant les structures de soins de premier recours (centres dentaires, centres médicaux, pharmacies, maisons de santé... mutualistes ou non mutualistes) avec possibilité d'ouvrir à tout public selon les souhaits des structures.

FORMAT

- Une séance ludique pour composer un repas équilibré suivi de conseils personnalisés.
- Un test de condition physique (endurance, souplesse, force, équilibre) suivi d'un bilan personnalisé.

DURÉE

- Session : une demi-journée à une journée.
- Parcours par personne (séance Nutrition et tests physiques) : 15 à 30 minutes.

INTERVENANTS

- Professionnel Prévention Promotion Santé de la Mutualité.
- Diététicien.
- Éducateur sportif.

THÉMATIQUES ABORDÉES

ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN
STRUCTURES LOCALES PROPOSANT
UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
HABITUDES ALIMENTAIRES
ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



BOUGE POUR TA SANTÉ [À l'école]

OBJECTIF : Promouvoir la santé globale des enfants et participer au développement de leurs compétences psychosociales.

PUBLIC

- Élèves de primaire et/ou leurs parents et/ou équipes pédagogiques.

FORMAT

En fonction des besoins de l'établissement scolaire.

- Tests de condition physique des élèves.
- Questionnaire socio-cognitif sur l'activité physique.
- Interventions en classe.
- Actions d'éducation pour la santé autour de différentes thématiques.
- Mise à disposition d'outils pédagogiques auprès des enseignants.

DURÉE

- Différents temps sur toute l'année scolaire.

INTERVENANTS

- Professionnel Prévention Promotion Santé de la Mutualité.
- Équipe pédagogique de l'établissement et leurs partenaires.
- Expert (éducateur sportif, diététicien...).

THÉMATIQUES ABORDÉES

Selon les attentes

ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN
ALIMENTATION
SOMMEIL, ÉCRANS
DÉCOUVERTE D'ACTIVITÉS
PHYSIQUES OU SPORTIVES
TRANSPORTS ACTIFS (MARCHE,
VÉLO, ROLLER, TROTTINETTE...)





LE PLAISIR DE MANGER SANS SE RUINER [Débat théâtral]

OBJECTIF : De manière ludique et interactive, questionner nos modes de consommation alimentaire et réfléchir au moyen de bien manger sans trop dépenser.

PUBLIC

- Tout public.

FORMAT

- Un débat théâtral « Bonne chère pas cher »* (6 saynètes jouées par les acteurs, puis reprise des thèmes en invitant le public à monter sur scène pour présenter ses solutions).
- Des outils possibles en soutien (quiz, exposition, guide recettes, vidéo).

DURÉE

- 2h.

INTERVENANT

- Troupe de théâtre « Entrées de jeu ».

À noter : le débat théâtral peut constituer une bonne entrée en matière pour proposer ensuite les ateliers « Le plaisir de manger sans se ruiner » (p. 13), les deux outils étant très complémentaires.

THÉMATIQUES ABORDÉES

HABITUDES ALIMENTAIRES
LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE
ALIMENTATION DES ADOS
ARTICLES EN PROMOTION



* En référence à l'expression « faire bonne chère » qui signifie « se régaler », « faire ripaille ».

LE PLAISIR DE MANGER SANS SE RUINER [Ateliers]

OBJECTIF : Échanger et apporter des conseils pratiques autour de l'alimentation équilibrée avec un petit budget, contribuer à l'acquisition ou la réactualisation des connaissances sur l'équilibre alimentaire.

PUBLIC

- Tout public.

FORMAT

- Un cycle de trois ateliers indissociables (dont une session pratique en cuisine) ou atelier(s) à la carte.
- Des outils en soutien aux actions (quiz, exposition, guide recettes, vidéo).

DURÉE

- 2 h pour les ateliers d'échange.
- 4 h pour l'atelier pratique.

INTERVENANTS

- Professionnel Prévention Promotion Santé de la Mutualité.
- Diététicien.

THÉMATIQUES ABORDÉES

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE
APPRENDRE À CUISINER ÉQUILIBRÉ
ET PAS CHER
APPRENDRE À FAIRE SES COURSES,
À DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES,
À UTILISER LES RESTES





LONGUE VIE À LA VUE

OBJECTIF : Actualiser ses connaissances sur le fonctionnement de la vue, identifier les moyens de préserver sa santé visuelle et faire le point sur sa propre situation visuelle.

PUBLIC

- Tout public.

FORMAT

Articulables ensemble ou séparément

- Une conférence de sensibilisation.
- Un atelier d'échange autour d'une exposition.
- Un test individuel de la vision à visée non médicale.

DURÉE

- Conférence : 1 h 30 à 2 h.
- Test visuel : une demi-journée pour 15 participants.

INTERVENANTS

- Opticien.
- Professionnel Prévention Promotion Santé de la Mutualité.
- Expert de la déficience visuelle.

THÉMATIQUES ABORDÉES

VISION
FONCTIONNEMENT DE LA VUE
RISQUES DE PERTES VISUELLES
MOYENS DE PROTÉGER SA VISION

RESTER À L'ÉCOUTE DE SES OREILLES

OBJECTIF : Actualiser ses connaissances sur le fonctionnement de l'oreille, identifier les moyens de préserver sa santé auditive et faire le point sur sa propre situation auditive.

PUBLIC

- Tout public.

FORMAT

Articulables ensemble ou séparément

- Une conférence de sensibilisation.
- Un atelier d'échange autour d'une exposition.
- Un test individuel de l'audition à visée non médicale.

DURÉE

- Conférence : 1 h 30 à 2 h.
- Test auditif : une demi-journée pour 15 participants.

INTERVENANTS

- Audioprothésiste.
- Professionnel Prévention Promotion Santé de la Mutualité.
- Expert de la déficience auditive.

THÉMATIQUES ABORDÉES

AUDITION
FONCTIONNEMENT DE L'OREILLE
RISQUES DE PERTES AUDITIVES
MOYENS DE PROTÉGER
SON AUDITION





VOTRE SANTÉ SUR MESURE

OBJECTIF : Sensibiliser aux problématiques de santé liées au diabète et à l'hypertension et aux moyens de s'en protéger, avec deux tests à but non médicaux à l'appui.

PUBLIC

- Tout public.

FORMAT

- Un atelier collectif pour mieux cerner ce que sont le diabète et l'hypertension, les signes d'alerte, les moyens de s'en prévenir.
- Un test de glycémie à but non médical.
- Une mesure de la tension cardio-vasculaire à but non médical.

DURÉE

- 45 minutes pour la totalité du parcours.

INTERVENANTS

- Professionnel Prévention Promotion Santé de la Mutualité.
- Infirmière.

THÉMATIQUES ABORDÉES

SÉDENTARITÉ
ACTIVITÉ PHYSIQUE
ALIMENTATION
DIABÈTE
HYPERTENSION
MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

SENIORS, SOYEZ ACTEURS DE VOTRE SANTÉ

[Bien dans mon corps, bien dans ma tête]

OBJECTIF : Proposer un parcours de prévention complet autour du bien vivre son âge, en associant le programme « PEPS Eureka » (ateliers sur le travail de la mémoire animés par la MSA) et/ou « Les ateliers du bien vieillir » (ateliers sur les clefs du bien vieillir animés par la MSA) suivi(s) du programme « PIED, pour des neurones dynamiques ».

PUBLIC

- Seniors à partir de 55 ans.

FORMAT

- Un temps d'information et d'échange autour des thématiques.
- Deux cycles d'ateliers en groupe restreint.
- Une séance d'articulation entre les deux cycles d'ateliers.

DURÉE

- Temps d'échange : 1 h 30.
- Ateliers : 1 h 30 à 2 h 30 chacun, répartis sur 6 à 8 mois.
- Séance d'articulation : 1 h 30.

INTERVENANTS

- Professionnels et bénévoles Prévention de la MSA.
- Professionnel Prévention Promotion Santé de la Mutualité.
- Éducateur sportif de Sports pour Tous.

THÉMATIQUES ABORDÉES

AMÉLIORATION DE LA MÉMOIRE
PRÉVENTION DES CHUTES
ACTIVITÉ PHYSIQUE
BIEN VIEILLIR
LIENS ENTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE
ET FACULTÉS COGNITIVES



PIED, POUR DES NEURONES DYNAMIQUES

OBJECTIF : Proposer aux Seniors un cycle progressif, et sur la durée, autour de la prévention des chutes.

PUBLIC

- Seniors à partir de 55 ans.

FORMAT

- Un temps d'information et d'échange autour de la thématique.
- Douze ateliers indissociables en groupe restreint.

DURÉE

- Temps d'échange : 1 h 30.
- Ateliers : 1 h 30 chacun, répartis sur 3 à 4 mois.

INTERVENANT

- Educateur sportif de Sports pour Tous.

THÉMATIQUES ABORDÉES

ÉQUILIBRE
SANTÉ DES OS
ACTIVITÉ PHYSIQUE
FORCE DES JAMBES
AMÉNAGEMENT DU LOGEMENT
MÉDICAMENTS

LA VIE À PLEINES DENTS LONGTEMPS

OBJECTIF : Améliorer la santé bucco-dentaire des personnes âgées hébergées en établissement ou accompagnées à domicile.

PUBLIC

- Professionnels, résidents et patients des structures ainsi que leurs familles.

FORMAT

- Formation des professionnels, précédée d'un état des lieux et suivie de plusieurs étapes de déclinaison du programme.
- Séances de sensibilisation des résidents, des patients et de leurs familles ainsi que de l'ensemble des personnels.
- Remise d'un kit bucco-dentaire à chaque résident et patient ainsi qu'aux professionnels.
- Remise d'un livre sur l'alimentation mixée à chaque établissement.

DURÉE

- Composé de huit étapes, le programme se décline sur une année.

INTERVENANTS

- Pour la formation : professionnel Prévention Promotion Santé de la Mutualité, chirurgien-dentiste, médecin gériatre, infirmier.
- Pour l'accompagnement du programme : professionnel Prévention Promotion Santé de la Mutualité.

THÉMATIQUES ABORDÉES

HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE
ALIMENTATION
ESTIME DE SOI CHEZ LA PERSONNE
ÂGÉE



Au service du mouvement mutualiste (mutuelles et services de soins & d'accompagnement mutualistes) mais aussi de structures extérieures au mouvement, l'équipe Prévention Promotion Santé pourra mettre son expertise à votre disposition pour :

- vous aider à **construire votre projet** et vous accompagner tout au long de la démarche méthodologique ;
- vous **orienter vers des ressources appropriées** liées à la thématique que vous souhaitez travailler (contact d'experts, documentation...);
- intervenir pour **sensibiliser vos équipes** aux notions de prévention et promotion santé.

ACTIONS SPÉCIFIQUES EN STRUCTURES MUTUALISTES

À la demande des services de soins et d'accompagnement mutualistes et à destination des publics qu'ils accompagnent, la Mutualité Française Pays de la Loire peut mettre en place des ateliers d'échange et d'éducation à la santé. Insrites dans la durée ou plus ponctuellement, ces rencontres peuvent porter sur différentes thématiques (Bien manger avant et après la naissance de bébé, accompagnement à la sortie d'hospitalisation...).

Conformément aux orientations fédérales, la tarification des prestations de Prévention Promotion Santé de la Mutualité Française Pays de la Loire s'établit au regard du contexte partenarial dans lequel l'action de prévention se déroule.

- Action réalisée en partenariat **avec plusieurs mutuelles pour leurs adhérents** : la prestation ne sera pas facturée.
- Action réalisée en partenariat **avec une seule mutuelle ou une seule structure mutualiste mais ouverte à tout public** : la prestation ne sera pas facturée.
- Action réalisée **au bénéfice des adhérents d'une seule mutuelle** : les frais directs liés à l'action seront facturés (intervenants, salle...).
- Action réalisée **au bénéfice d'une structure non mutualiste** : la prestation sera facturée dans son intégralité (frais directs liés à l'action et ingénierie de projet).

La Mutualité Française Pays de la Loire met à la disposition des acteurs des Pays de la Loire des outils d'animation liés aux thématiques Santé qu'elle déploie.

L'EXPOSITION « NUTRITION »

OBJECTIF : Revisiter les grands principes d'une alimentation saine et équilibrée autour de 9 thèmes principaux (le petit déjeuner, l'eau, les féculents, les fruits et légumes, les matières grasses, les produits laitiers, les produits sucrés, viande/œufs/poisson et l'activité physique).



THÈME : alimentation.

PUBLIC : tout public.

FORMAT : exposition composée de 9 panneaux thématiques dissociables, de 2 m de haut sur 0,8 m de large.

MODALITÉS D'UTILISATION : en autonomie.

MODALITÉS D'EMPRUNT : outil prêté à titre gracieux, à retirer et redéposer par l'emprunteur à la Mutualité Française Pays de la Loire. L'emprunt donnera lieu à la signature d'une convention de prêt.

OBJECTIF : Sensibiliser aux notions de santé, de plaisir et d'équilibre alimentaire en apprenant à composer un repas équilibré tout en s'amusant.

THÈME : alimentation.

PUBLIC : tout public.

FORMAT : self-service grandeur nature de 6 m modulables et constitué de plateaux repas, de fiches représentant une trentaine d'aliments et d'un ordinateur.

MODALITÉS D'UTILISATION : accompagnement nécessaire d'un professionnel de la prévention et/ou ayant des connaissances dans le domaine de l'alimentation.

MODALITÉS D'EMPRUNT : outil prêté à titre gracieux, à retirer et redéposer par l'emprunteur à la Mutualité Française Pays de la Loire. Frais de transport de l'outil à la charge de l'emprunteur (location d'un véhicule utilitaire de 12 m³ ou d'un transporteur). L'emprunt donnera lieu à la signature d'une convention de prêt.



Plateau en main, le participant confectionne un menu à partir de fiches représentant des aliments. L'équilibre nutritionnel de son repas est ensuite analysé à l'aide d'un logiciel spécifique et donne lieu à l'impression d'une fiche bilan personnalisée.

OBJECTIF : Sensibiliser de manière simple et ludique aux principes d'une alimentation saine et équilibrée.



Tablette en main, le participant confectionne un menu à partir d'une proposition d'aliments. L'équilibre nutritionnel de son repas est ensuite analysé par l'application et donne lieu à l'impression d'une fiche bilan personnalisée.

THÈME : alimentation.

PUBLIC : tout public.

FORMAT : tablette constituée d'un support tablette de 22 cm de large sur 29 cm de long et d'un porte-tablette de 1 m de haut. Un kakémono et une imprimante sont fournis avec l'outil.

MODALITÉS D'UTILISATION : accompagnement nécessaire d'un professionnel de la prévention et/ou ayant des connaissances dans le domaine de l'alimentation.

MODALITÉS D'EMPRUNT : outil prêté à titre gracieux, à retirer et redéposer par l'emprunteur à la Mutualité Française Pays de la Loire. L'emprunt donnera lieu à la signature d'une convention de prêt.

OBJECTIF : Évaluer de manière ludique son niveau d'activité physique quotidien et ses possibilités d'évolution pour favoriser la pratique d'activité physique.

THÈME : activité physique.

PUBLIC : adultes ; jeunes adultes.

FORMAT : tableau interactif électronique de 1,20 m de large sur 1 m de hauteur et pesant 15 kg.

MODALITÉS D'UTILISATION : en autonomie si on se contente d'obtenir un score, mais accompagnement nécessaire d'un professionnel de la prévention et/ou d'un éducateur sportif si on souhaite être conseillé au regard de l'analyse du score obtenu.

MODALITÉS D'EMPRUNT : outil prêté à titre gracieux, à retirer et à redéposer par l'emprunteur à la Mutualité Française Pays de la Loire. L'outil est accompagné d'une fiche technique d'utilisation et d'une fiche bilan à remettre complétée par l'emprunteur à l'issue du prêt. L'emprunt donnera lieu à la signature d'une convention de prêt.



À l'aide de boutons-réponses, l'utilisateur répond à huit questions autour de l'activité physique. Un score sur 45 points permet ensuite d'évaluer son niveau d'activité physique.

LA MALLETTE « JUSTIN PEU D'AIR »



OBJECTIF : Apprendre à reconnaître de manière ludique les sources de pollution de l'air intérieur afin de les réduire et choisir des alternatives plus saines.



Dans les différentes pièces de la maison, les participants sont amenés à placer des objets miniatures représentant de possibles sources de pollution et à échanger autour des alternatives envisageables pour les limiter.

THÈME : santé environnementale.

PUBLIC : enfants ; tout public.

FORMAT : maquette de maison en 3D avec différents accessoires.

MODALITÉS D'UTILISATION : livret d'accompagnement proposant différentes modalités d'animation. Un socle de connaissances de base en santé environnementale est utile à l'accompagnement.

MODALITÉS D'EMPRUNT : outil prêté à titre gracieux, à retirer et redéposer par l'emprunteur à la Mutualité Française Pays de la Loire. L'emprunt donnera lieu à la signature d'une convention de prêt.

OBJECTIF : Partager ses représentations sur les sources de pollution de notre quotidien et proposer des alternatives permettant de les contourner et/ou de les éviter.

THÈME : santé environnementale.

PUBLIC : adolescents et jeunes adultes ; tout public.

FORMAT : un jeu de photo-expression (53 photos), un livre de l'animateur et cinq kits sur des focus thématiques : air intérieur, environnement extérieur, cosmétiques, ondes électromagnétiques et alimentation.

MODALITÉS D'UTILISATION : nécessite la maîtrise de l'animation Photo-langage et un socle de connaissances sur le focus abordé.

MODALITÉS D'EMPRUNT : outil prêté à titre gracieux, à retirer et redéposer par l'emprunteur à la Mutualité Française Pays de la Loire. L'emprunt donnera lieu à la signature d'une convention de prêt.

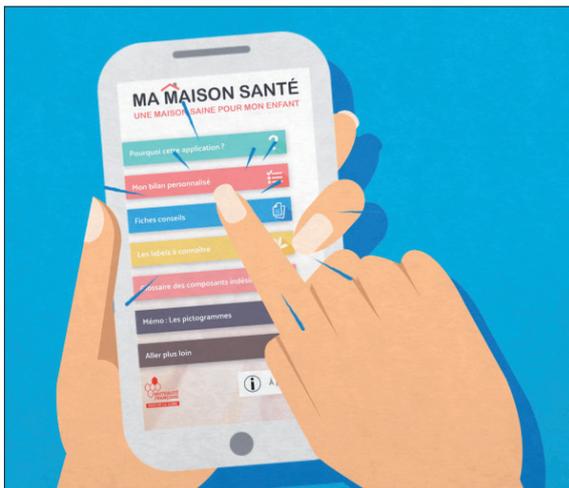


Le jeu de Photo-langage basé sur l'échange entre participants propose une première approche globale sur la santé environnementale. Des focus thématiques permettent ensuite de se focaliser sur des sujets plus spécifiques.

L'APPLICATION « MA MAISON SANTÉ »



OBJECTIF : Sensibiliser aux impacts des polluants présents dans le logement et apporter des alternatives simples à mettre en place au quotidien pour protéger plus particulièrement la santé du jeune enfant, de la femme enceinte et de la jeune maman.



Ma Maison Santé propose notamment un test pour questionner ses habitudes, des fiches Conseils pour trouver les alternatives simples, des mémos pratiques sur les labels environnementaux, les composants indésirables et les pictogrammes apposés sur les emballages.

THÈME : santé environnementale.

PUBLIC : futures ou jeunes mamans ; parents de jeunes enfants ; tout public.

FORMAT : application pour téléphone portable et tablette.

MODALITÉS D'UTILISATION : en autonomie.

MODALITÉS D'EMPRUNT : application gratuite téléchargeable sur Apple Store et Google Play.

OBJECTIF : Sensibiliser de façon ludique aux bienfaits et méfaits du soleil sur la peau et sur la vue.

THÈME : prévention solaire.

PUBLIC : enfants de 4 ans et plus ; tout public.

FORMAT : un plateau puzzle de 9 m², deux dés en mousse géants et un jeu de cartes géantes.

MODALITÉS D'UTILISATION : en autonomie.

MODALITÉS D'EMPRUNT : outil prêté à titre gracieux, à retirer et redéposer par l'emprunteur à la Mutualité Française Pays de la Loire. L'emprunt donnera lieu à la signature d'une convention de prêt.



À l'instar d'un jeu de l'oie, ce jeu permet d'effectuer un déplacement physique sur le plateau en fonction des résultats obtenus avec les dés et de répondre à des questions à chaque halte.

OBJECTIF : Comprendre le fonctionnement des yeux. Cerner les risques et l'évolution de la vue au fil de l'âge, tout en identifiant les moyens de préserver sa santé visuelle.

THÈME : vision.

PUBLIC : adultes à partir de 18 ans.

FORMAT : exposition composée de 4 panneaux thématiques de 2 m de haut sur 0,8 m de large.

MODALITÉS D'UTILISATION : en autonomie.

MODALITÉS D'EMPRUNT : outil prêté à titre gracieux, à retirer et à redéposer par l'emprunteur à la Mutualité Française Pays de la Loire. L'emprunt donnera lieu à la signature d'une convention de prêt.

Nos yeux si précieux et si fragiles...

La vue, comment ça marche ?

Corps vitré
C'est le plus gros des fluides qui remplissent l'œil. Il est composé de 99% d'eau et de 1% de protéines.

Corne
C'est la partie transparente de l'œil qui permet à la lumière d'entrer.

Retine
C'est la partie arrière de l'œil qui reçoit l'image et l'envoie au cerveau.

Œil externe
C'est la partie visible de l'œil : la cornée, le globe oculaire et le blanc de l'œil.

Œil interne
C'est la partie cachée de l'œil : le corps vitré, le cristallin et la rétine.

Œil externe
C'est la partie visible de l'œil : la cornée, le globe oculaire et le blanc de l'œil.

Œil interne
C'est la partie cachée de l'œil : le corps vitré, le cristallin et la rétine.

Qui sont les professionnels de la vue ?

L'ophtalmologiste
C'est un médecin spécialiste de l'œil. Il soigne les maladies de l'œil et fait des opérations.

L'opticien
C'est un professionnel qui fabrique et vend des lunettes.

Le pharmacien
C'est un professionnel qui vend des médicaments.

Quelle est la durée de validité de l'ordonnance ?

Pour les lunettes, l'ordonnance est valable pendant 6 mois. Celle des lentilles de contact est valable 1 an.

La prévention pour préserver sagement de sa vue au quotidien

Protéger sa vue du soleil

Le soleil est dangereux, mais la lumière que nous recevons est aussi bonne pour nous. Les ultraviolets (UV) peuvent nuire à nos yeux. Il faut donc se protéger du soleil.

1. Porter des lunettes de soleil.
2. Éviter de regarder le soleil.
3. Éviter de regarder l'écran d'un téléphone ou d'une tablette pendant longtemps.
4. Éviter de regarder l'écran d'un ordinateur pendant longtemps.

Préserver sa vue par l'alimentation

Il est important de manger de manière équilibrée pour préserver sa vue.

- Manger des légumes verts (brocoli, épinards, chou vert).
- Manger des poissons gras (saumon, maquereau, sardine).
- Manger des noix.
- Éviter de fumer.
- Éviter de boire de l'alcool.

Assurer sa sécurité sur la route

Il est important de respecter les règles de sécurité sur la route pour préserver sa vue.

- Porter sa ceinture de sécurité.
- Ne pas boire d'alcool avant de conduire.
- Ne pas utiliser son téléphone au volant.
- Éviter de conduire trop vite.
- Éviter de conduire dans le mauvais sens.

Protéger ses yeux à la maison

Il est important de protéger ses yeux à la maison.

- Éviter de regarder l'écran d'un ordinateur pendant longtemps.
- Éviter de regarder l'écran d'un téléphone pendant longtemps.
- Éviter de regarder l'écran d'une télévision pendant longtemps.
- Éviter de regarder l'écran d'un smartphone pendant longtemps.

L'EXPOSITION « HALTE À LA POLLUTION »



OBJECTIF : Passer en revue les principales sources de pollution de l'air intérieur et les gestes de prévention pour protéger sa santé (les thèmes : monoxyde de carbone, aération/ventilation, humidité/moisissures, tabagisme, polluants biologiques, produits d'ameublement, de décoration et d'entretien).

THÈME : qualité de l'air intérieur.

PUBLIC : tout public.

FORMAT : exposition composée de 9 panneaux thématiques dissociables, de 2 m de haut sur 0,8 m de large.

MODALITÉS D'UTILISATION : en autonomie.

MODALITÉS D'EMPRUNT : outil prêté à titre gracieux, à venir retirer et redéposer par l'emprunteur à la Mutualité Française Pays de la Loire. L'emprunt donnera lieu à la signature d'une convention de prêt.



Classification par public à titre indicatif. En fonction du contexte de l'action à décliner, une adaptation à un public non mentionné ici peut être étudiée.

	TOUT PUBLIC	ET/OU PUBLICS PRIORAIREMENT CIBLÉS						
		Seniors	Enfants Jeunes	Professionnels (1)	Publics des structures mutualistes	Salariés	Parents Familles	Publics des structures non mutualistes
La vie à pleines dents longtemps		●		●	●		●	
PIED, pour des neurones dynamiques		●						
Seniors, soyez acteurs de votre santé		●						
Santé des aidants en activité professionnelle	●					●		
Bouge pour ta santé [À l'école]			●	●			●	
Le plaisir de manger sans se ruiner [Ateliers]	●							
Le plaisir de manger sans se ruiner [Débat théâtral]	●							
Mangez, bougez, c'est facile ! [En milieu professionnel]				●	●	●		
Mangez, bougez c'est facile ! [En structure de soins]	●				●			●
Devenez relais Santé environnementale [Du jeune enfant]				●	●			
Créer un environnement intérieur sain pour mon enfant [Atelier Nesting]	●			●	●		●	●
Vivez-vous dans un logement sain [Ateliers thématiques]	●			●	●		●	●
Vivez-vous dans un environnement sain [Débat théâtral]	●							
Longue vie à la vue	●	●			●	●		●
Rester à l'écoute de ses oreilles	●	●			●	●		●
Votre santé sur mesure	●	●			●	●		●

(1) En lien avec le public concerné par l'action

NOUS CONTACTER

Vous souhaitez décliner une ou plusieurs actions de notre programme ou bénéficier de conseils ? Contactez-nous !

- **Mutualité Française Pays de la Loire**
Coordination régionale Prévention Promotion Santé
67, rue des Pont-de-Cé
49028 Angers cedex 01
- **contact.prevention@mfppl.fr**
- **02 41 68 89 46**

La Mutualité Française en Pays de la Loire

La Mutualité Française Pays de la Loire représente la Fédération nationale de la Mutualité Française en région. Investie dans les différentes instances de politique de santé publique, elle développe également des actions de promotion et de prévention de la santé et agit en faveur d'un meilleur accès aux soins à travers une politique de conventionnement avec les professionnels de santé. La Mutualité Française en région Pays de la Loire, c'est aussi un vaste réseau de services de soins et d'accompagnement ouvert à tous⁽¹⁾.

(1) Cliniques et centres de soins de suite, centres dentaires, d'optique, d'audioprothèse, établissements et services pour la petite enfance, les personnes âgées et les personnes en situation de handicap.

Mutualité Française
Pays de la Loire

Siège social

29 quai François Mitterrand
44273 Nantes cedex 2
Tél. 02 40 41 27 14
E.mail : contact@mfppl.fr

Suivez-nous

www.paysdelaloire.mutualite.fr

 @Mut_PDL

