

GUIDE DE L'OFFRE
PRÉVENTION PROMOTION
DE LA SANTÉ
2019

ÉDITO

Acteur de proximité, la Mutualité Française Normandie participe activement à l'accès aux soins et à la santé pour tous par le développement d'une offre de plus de 300 actions de prévention de la santé au cœur des territoires.

Les professionnels de l'équipe Prévention Promotion Santé, aux champs de compétences complémentaires et formés aux techniques d'animation de groupe, de l'enfance au grand âge, assurent un rayonnement sur l'ensemble de la région. Ils travaillent en partenariat opérationnel, technique ou financier avec de nombreux acteurs locaux.

Ce guide de l'offre de prévention promotion de la santé 2019 vous permettra de découvrir les actions déployées en Normandie à destination des adhérents des mutuelles, des bénéficiaires des services de soins et d'accompagnement mutualistes, mais aussi à l'ensemble de la population.

Certaines actions de prévention peuvent, sur demande, être déclinées spécifiquement pour une mutuelle. Nous proposons également des actions accessibles aux personnes en situation de handicap afin que chacun puisse avoir accès à la prévention.

Bonne lecture !

Jacques LETHUILLIER,
Président de la Mutualité Française Normandie

SOMMAIRE

Prévention, de la conception à l'action p. 4

Conseils et appui méthodologique p. 6

Notre programme en SSAM p. 7

Enfants et familles p. 8

- Initiation aux gestes d'urgences pédiatriques
- Bien-être de l'enfant
- Risque solaire
- Les écrans... et nous !
- Un environnement sain pour ma famille
- Activité physique et alimentation

Jeunes et adultes p. 12

- Bien-être et gestion du stress
- Santé des étudiants
- Rester à l'écoute de ses oreilles
- Longue vie à la vue
- Votre santé sur-mesure
- Journée de repérage
- Partenaire du moi(s) sans tabac
- Nutrition, plaisir & santé
- Mangez bougez, c'est facile !
- Forum santé

Seniors et aidants p. 17

- Aidants : se former pour être rassuré
- Café de l'audition
- Café de la vue
- Atelier mémoire
- Atelier écriture
- Prévention des chutes
- Vieillir et alors ?
- La vie à pleines dents longtemps

Outils p. 21

Siglaire p. 25

Partenaires p. 26



Prévention : de la conception à l'action

L'ingénierie de conception d'une action de prévention intègre la définition des besoins, la construction, la mise en œuvre, la communication et l'évaluation de l'action.

1 ÉTAT DES LIEUX

Identifier les besoins extérieurs (orientations et indicateurs de santé, recueil des besoins des mutuelles et partenaires...).

3 CRÉATION DE L'ACTION ET DE L'ÉVALUATION

Élaborer un cahier des charges et définir les objectifs, les contenus et les modalités d'intervention en fonction du public et de son environnement. Travailler sur les dispositifs d'évaluation (questionnaires, indicateurs...).

5 RÉALISATION

Mettre en œuvre et déployer l'action selon la planification prévue.

2 GROUPE DE TRAVAIL

Mettre en place un groupe de travail pluridisciplinaire, voire partenarial, pour concevoir l'action.

4 COMMUNICATION

Concevoir des supports de communication et des outils d'intervention en fonction des modalités d'utilisation des publics ciblés.

6 RÉAJUSTEMENTS

Réajuster l'action en fonction des résultats des évaluations et des dysfonctionnements éventuels.

CONTACTS :

Lore Delalandre, coordinatrice du Pôle Prévention promotion de la santé
Lore.delalandre@normandie.mutualite.fr - 02 35 58 21 35

Mélanie Gouet, assistante Pôle Prévention promotion de la santé
prevention@normandie.mutualite.fr - 02 31 94 96 96

Nathalie Boulet, responsable d'activité prévention promotion de la santé (76)
Nathalie.boulet@normandie.mutualite.fr

Gaëlle Cointre, responsable d'activité prévention promotion de la santé (14)
Gaelle.cointre@normandie.mutualite.fr

Kossivi Dake, responsable d'activité prévention promotion de la santé (27)
Kossivi.dake@normandie.mutualite.fr

Nolwenn Lebras, responsable d'activité prévention promotion de la santé (50)
Nolwenn.lebras@normandie.mutualite.fr

Violaine Siohan, responsable d'activité prévention promotion de la santé (61)
Violaine.siohan@normandie.mutualite.fr

Nos thématiques, nos expertises



Santé globale



Santé environnementale



Vue



Gestes de secours



Mémoire



Autonomie & aidants



Audition



Maladies cardio vasculaires



Activité physique



Sommeil



Alimentation



Accessibilité & handicap



Addictions



Écrans



Santé bucco-dentaire



Possibilité de prestation
en langue des signes française



Bien-être



Mutuelle sur demande

Conseils et appui méthodologique

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 met 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 et sensibiliser vos équipes aux notions de prévention et promotion santé.



Notre programme en SSAM

En étroite collaboration avec la **Mutualité Française Normandie SSAM**, nous proposons un programme d'actions de prévention et promotion de la santé à destination de leurs usagers.

À la demande des Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes (SSAM) et à destination des publics qu'ils accompagnent, la **Mutualité Française Normandie** peut mettre en place des ateliers d'échanges et d'éducation à la santé.

Inscrites dans la durée ou plus ponctuellement, ces rencontres portent sur différentes thématiques.

◆ Filière Petite Enfance

Au travers des actions PPS proposées en lien avec les structures multi-accueils et les relais assistants maternels mutualistes, nous souhaitons aider et rassurer les parents avec pour objectif d'améliorer la qualité de l'accueil et la prise en charge des enfants.

Des initiations aux gestes d'urgences pédiatriques d'une durée de 3h sont organisées tout au long de l'année.

Sont également proposés des temps d'information sur des thématiques variées en lien avec le bien-être et le développement de l'enfant en soirée ou le samedi matin. D'une durée de 2h en moyenne, ces rencontres permettent les échanges avec des professionnels (diététicienne, psychologue, psychomotricien, médecin, pédiatre...) sur des thèmes qui répondent aux préoccupations des parents (le bon usage des écrans, la diversification alimentaire, la bienveillance, la gestion des émotions...)

◆ Filière Handicap

Dans les différents services gérés par la Mutualité Française Normandie SSAM : ESAT, CAH, SASLA, SAVS, SAD, SSIAD, ESA, GEM, Résidence Accueil et FAM. Les actions de prévention pour la santé contribuent à aider les plus fragiles et leur famille à vivre mieux.

Par la mise en place d'ateliers spécifiques, les participants sont sensibilisés, de manière ludique, aux thématiques des addictions, de l'alimentation, de l'activité physique adaptée...

En prenant en compte les besoins et en adaptant les interventions, l'objectif est de faciliter et renforcer le parcours de santé et l'accès à la prévention aux personnes en situation de handicap.

◆ Filière Personnes Âgées

Le programme de prévention contribue à améliorer la qualité de vie des personnes dépendantes et/ou âgées, ainsi que celle de leur entourage. De nombreuses actions tout au long de l'année proposent aux participants de stimuler leur mémoire, faire de l'activité physique adaptée, suivre des séances de médiation animale ou médiation artistique... Des professionnels formés à ces publics animent les séances.



Enfants et famille

Initiations aux gestes d'urgences pédiatriques



Nombre de personnes

Groupes de 10 adultes maximum

Outils

Diaporama, exercices pratiques

Durée

3h

Objectif : Permettre au public visé d'acquérir une meilleure connaissance des accidents de la vie courante ainsi que les gestes d'urgences pédiatriques en cas d'accident.

On compte chaque année 11 millions d'accidents de la vie courante. C'est à l'intérieur de la maison qu'ils surviennent en majorité et aux âges extrêmes de la vie. Ils pourraient pourtant, dans la plupart des cas, être évités.

Durant l'initiation, plusieurs modules sont présentés : les numéros d'urgence, les principales causes d'étouffement chez le nourrisson, les principales causes d'inconscience chez l'enfant ou le nourrisson, les principales causes de l'arrêt cardiaque chez l'enfant ou le nourrisson.

Bien-être de l'enfant



Objectif : Accompagner les parents et les professionnels de la petite enfance en leur apportant des informations pratiques et les clés de savoir-faire relationnels.

Cet atelier se répartit en temps d'information et d'échanges permettant de rassurer les parents et les professionnels sur le bien-être de l'enfant. Ce format en groupe restreint permet de favoriser l'interactivité.

Nombre de personnes

De 10 à 40 personnes

Outils

Échanges, discussion, diaporama

Durée

2h

Risque solaire Formation des professionnels



Objectif : Former les professionnels aux risques solaires pour qu'ils protègent les enfants et deviennent des relais d'information auprès des jeunes et de leurs familles.

En partenariat avec la Ligue contre le cancer, ce temps de formation apporte des éléments théoriques sur les bénéfices et les risques sur la santé de l'exposition au soleil et propose des mises en pratique pour s'approprier les outils d'animation sur la prévention solaire.

Nombre de personnes

Groupes de 12 à 15 personnes

Outils

Jeu du soleil géant, jeu de la marelle, quiz, diaporama

Durée

1j

Le soleil, j'en connais un rayon



Objectif : Promouvoir, de façon ludique, auprès des enfants et de leur famille, des comportements adaptés pour prévenir l'ensemble des risques solaires.

Animations en petits groupes autour du jeu du soleil, un puzzle géant et du jeu de la marelle. Ces outils ludiques permettent de sensibiliser les enfants aux risques solaires.

Nombre de personnes

Groupes de 6 à 8 enfants pour chaque activité

Outils

Jeu du soleil géant, jeu de la marelle, quiz, diaporama, barnum

Durée

15min



Les écrans... *et nous !*

Promotion d'un usage raisonné des écrans (Groupe de travail)



Depuis 2015, la Mutualité Française Normandie pilote le projet régional « Les écrans... et nous ! » afin de favoriser le développement d'actions de sensibilisation sur le thème de la promotion d'un usage raisonné des écrans sur le territoire.

Ce projet auquel participent de nombreux partenaires (ARS, CAF, UDAF, EPE 14, 50, 61, 76, Rectorat, GAPASE 27-76, DSDEN76, réseau CANOPE) a notamment permis la création de la boîte à outils « Les écrans... et nous ! » (accessible sur www.normandie.mutualite.fr).

Sensibilisation à un usage *raisonné des écrans*



Objectif : Sensibiliser les parents et les professionnels au bon usage des écrans.

Les temps de sensibilisation permettent de proposer un échange sur l'usage que nous faisons des écrans et de diffuser les dernières recommandations liées à la santé et au développement de l'enfant. L'approche se veut globale et non culpabilisante pour permettre à chacun d'améliorer sa relation aux écrans et de préserver sa santé au quotidien.

Nombre de personnes

Minimum **15** personnes

Outils

**Soirée débat, conférence,
boîte à outils
« Les écrans et nous ! »**

Durée

2h

Un environnement *sain pour ma famille*



Jeunes Parents Santé Environnement (Groupe de travail)

Depuis 2013, la Mutualité Française Normandie pilote le projet régional « Jeunes Parents Santé Environnement », réunissant de nombreux partenaires : l'ARS de Normandie, les réseaux périnatalité de Normandie, le département de Seine-Maritime, les CMEI, des experts médicaux...

Ce projet permet de développer des supports et de mettre en place des actions de sensibilisation à destination des professionnels de la périnatalité et des futurs et jeunes parents sur l'importance d'un environnement favorable à la santé.

Sensibilisation à la santé environnementale

Objectifs : Accompagner les parents, les professionnels de la périnatalité et de la petite enfance en leur apportant des informations pratiques sur les facteurs de risques environnementaux et échanger sur les alternatives possibles pour limiter leur exposition et celle de leur entourage.

Cette sensibilisation s'articule autour de temps forts pour informer le public sur les facteurs de risques environnementaux (pollution chimique, physique et biologique) et échanger sur les gestes à adopter pour favoriser un environnement favorable.

Nombre de personnes

De **8 à 15** personnes

Outils

Quiz, lecture d'étiquettes, échanges

Durée

2h

Activité physique *et alimentation*



Objectif : Sensibiliser les enfants et les parents à l'équilibre alimentaire et à la pratique d'une activité physique régulière.

L'alimentation et l'activité physique sont des composantes incontournables dans le cadre d'une hygiène de vie favorable à la santé.

- Les enfants suivent une série d'ateliers au cours de l'année scolaire sur les bases de l'équilibre alimentaire, le sens critique vis-à-vis des messages publicitaires mais aussi le décryptage des étiquettes alimentaires.
- Les parents sont associés à travers des ateliers de cuisine parents-enfants visant à favoriser les échanges sur les habitudes de consommation courante.

Nombre de personnes

Groupe classe pour le scolaire
8 à 10 personnes
pour les ateliers parents-enfants.

Outils

**Malette nutri'action, photolangage,
étiquettes alimentaires, publicités
alimentaires**

Durée

1h30

Jeunes et adultes

Bien-être et gestion du stress



Initier les participants aux techniques permettant de gérer le stress.

Les ateliers « gestion du stress » composés de plusieurs séances avec des professionnels aux regards complémentaires permettent d'accompagner les participants dans l'identification des sources de leur stress au quotidien et dans la gestion de celui-ci.

Les intervenants (sophrologue, psychologue, expert en communication bienveillante, relaxologue...) transmettent techniques et conseils afin de préserver leur santé.



Nombre de personnes

12 personnes - Stage de 6 séances

Outils

Échanges avec les participants-techniques et exercices permettant une prise de distance avec l'agent stressant.

Durée

1h30 - 2h

Santé des étudiants

Nombre de personnes

200 à 350 étudiants par jour

Outils

Stands, ateliers individuels ou en groupe

Durée

1j

Forum Sant'Étudiants



Objectif : Sensibiliser et informer les étudiants sur plusieurs thématiques de santé et sur leurs droits en matière de protection sociale.

Afin de répondre aux principales préoccupations des étudiants en matière de santé, le Forum Sant'Étudiants est organisé à Caen depuis 2013 en partenariat avec le SUMPPS. Le temps d'une journée, les étudiants sont sensibilisés à de nombreuses thématiques: le bien-être, la gestion du stress, le sommeil, l'alimentation, l'activité physique, les éco-gestes...

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.

En entendant moins bien, la vie quotidienne, les relations sociales ou encore les loisirs deviennent un véritable défi. Cet atelier se déroule en 2 temps :

- Un temps d'information collective autour d'une exposition commentée.
- Un temps de contrôle de l'audition et de conseils personnalisés réalisé par un audioprothésiste.

Nombre de personnes

15 personnes par demi-journée

Outils

Exposition et audiomètre

Durée

20min

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.

Tandis que 60 % des français connaissent des problèmes de vue, peu d'entre eux ont le réflexe de la protéger. Cet atelier se déroule en 2 temps :

- Un temps d'information collective autour d'une exposition commentée.
- Un temps de contrôle de la vue individuel et de conseils personnalisés réalisé par un opticien.

Nombre de personnes

15 personnes par demi-journée

Outils

Exposition et Ergovision

Durée

20min





Votre santé sur-mesure

Objectif : Sensibiliser sur les facteurs de risques cardiovasculaires et faire contrôler sa glycémie et/ou sa tension.

Les maladies cardiovasculaires sont la 1^{ère} cause de mortalité dans le monde, la 2^{ème} en France. Cet atelier propose aux participants de contrôler leur glycémie et/ou leur tension et de faire le point sur les facteurs de risques cardiovasculaires.

Nombre de personnes

30 personnes par demi-journée

Outils Tensiomètres et testeurs de glycémie

Durée

20min

Journée de repérage



Nombre de personnes

Entre 15 et 30 personnes
par demi-journée

Outils Expositions, Ergovision®, Audiomètre, Tensiomètre et testeurs de glycémie

Durée (Parcours)

1j

Ces journées sont mises en place sous la forme d'un parcours de prévention reprenant les ateliers « Longue vie à la vue », « Rester à l'écoute de ses oreilles » et « Votre santé sur-mesure ».

Elles proposent échanges et conseils avec les professionnels et des contrôles de la vue, de l'audition, de la glycémie et/ou de la tension.

Partenaire du Moi(s) sans tabac



Objectif : Informer le public sur les conduites addictives et les inciter à diminuer ou arrêter leur consommation.

Lors de ces rencontres, il s'agit d'informer le public sur une meilleure gestion des consommations, pour prendre un minimum de risque (routiers, domestiques...) et pour préserver sa santé. Il s'agit également de relayer la campagne « moi(s) sans tabac » et d'informer sur les dispositifs pour aider à la diminution ou l'arrêt suivant le choix de la personne.

Deux modalités d'intervention :

- Stand de sensibilisation : Accueil continu.
- Mesure du taux de monoxyde de carbone, orientation vers les structures relais.



Nombre de personnes

Animation de groupe
8 - 12 personnes environ

Outils CO testeur, brochures

Durée

1h à 2h

Nutrition, plaisir & santé



Objectif : Accompagner les participants vers une réadaptation de l'équilibre alimentaire et l'apprentissage de nouvelles règles d'hygiène de vie.

« Nutrition plaisir et santé » est un programme d'accompagnement collectif de 10 séances de 2 heures à destination d'un public adulte. Il s'inscrit dans une démarche de prévention des pathologies cardiovasculaires et de l'obésité. Pendant les séances sont abordées les habitudes de vie (habitudes alimentaires, pratique d'une activité régulière, gestion du stress) qui ont un impact direct sur la santé et la qualité de vie. La complémentarité des intervenants professionnels (diététicienne-nutritionniste, psychologue et éducateur sportif) permet d'avoir une approche globale de la nutrition.

Nombre de personnes

8 à 15 participants

Outils Ateliers d'information et d'échanges

Durée

10 séances de 2h

Mangez, bougez, *c'est facile ! (en structure de soins)*



Objectif : Sensibiliser les patients à l'importance d'une alimentation équilibrée et à la pratique d'une activité physique.

« Mangez, bougez, c'est facile ! » est l'une des actions généralisées de prévention et promotion de la santé proposée sur l'ensemble du territoire par les unions régionales.



Forum & sensibilisation *alimentation et activité physique*

Outils
Stands d'information, soirées débats, ateliers pratiques
(atelier cuisine, décrypter l'étiquetage nutritionnel, tests de condition physique...)

Durée

1 journée,
demi-journée

Outils
Stands d'information, test d'évaluation des habitudes alimentaires et de la condition physique

1j

Objectif : Sensibiliser le public aux bienfaits d'une alimentation saine et équilibrée ainsi qu'à la pratique d'une activité physique régulière.

Afin d'apporter un éclairage au grand public et donner des clés pour améliorer ses habitudes au quotidien, des temps d'information et de sensibilisation sont organisés sous des formes variées.



Seniors et aidants

Aidants : se former *pour être rassurés*



Objectif : Sensibiliser et informer sur les gestes et postures des aidants familiaux et, par ailleurs leur permettre de faire face le mieux possible aux situations d'urgence avant l'arrivée du médecin ou du SAMU.

L'atelier pour les aidants s'adresse aux familles qui accompagnent un parent malade et/ou en perte d'autonomie. Il doit permettre aux aidants de se rencontrer, d'échanger et de s'informer. Lors de la première séance, les participants sont invités à s'initier aux gestes d'urgences puis, lors de la deuxième séance, à connaître les gestes réflexes adaptés afin d'éviter la fatigue musculaire et le mal de dos.

Nombre de personnes

10 participants par atelier

Outils
Diaporama, exercices pratiques

Durée

2 séances de 2h

Café *de l'audition*



Objectif : Informer sur la perte d'audition et les solutions existantes.

Dans un climat convivial, les «Café de l'audition» abordent les questions liées à la perte auditive. Autour d'un café, les échanges permettent de découvrir les solutions d'appareillage, le parcours de soin coordonné et le système d'aide au financement.

Nombre de personnes

De 8 à 20 personnes

Outils
Diaporama, matériel de test non médical de l'audition

Durée

2h



Café de la vue

Objectif : Informer sur les solutions existantes pour pallier la basse vision.

Dans les « Café de la vue », sont abordés les différents défauts visuels, l'état actuel des connaissances en terme de « traitement » et les solutions matérielles existantes pour pallier les limitations induites par une basse vision. Pour ce faire, une panoplie de matériel est présentée avec la possibilité de les tester.



Ateliers mémoire



Objectif : Apprendre à mieux connaître le fonctionnement de sa mémoire et celle des autres et ainsi acquérir des techniques facilitant la mémorisation.

Cette conférence permet d'informer le public sur le fonctionnement biologique de la mémoire, la mémoire et l'âge, l'attention, les centres d'intérêt, la motivation, la confiance, la mémoire qui change.

À l'issue de celle-ci, les participants ont la possibilité de s'inscrire au programme « Mémoire Tonique » composé de 3 ateliers ludiques pour mieux utiliser sa mémoire.

Nombre de personnes

De 8 à 20 personnes

Outils

Diaporama, matériel de basse vision

Durée

2h



Ateliers écriture

Objectif : Développer les facultés de mémorisation, de concentration, d'imagination et de créativité des personnes âgées.

Visant à inciter les personnes à adopter des attitudes positives pour un vieillissement en bonne santé, l'atelier contribue à améliorer la qualité de la vie en prévenant l'apparition du risque de désocialisation. Il s'inscrit dans une démarche participative où les participants échangent autour d'un thème pour rédiger ensemble une histoire.

Nombre de personnes

De 8 à 15 personnes

Outils

Échanges et discussion

Durée

10 à 15 séances
de 2h

Atelier « Équilibre » prévention des chutes



Objectif : Optimiser les capacités fonctionnelles et posturales pour prévenir les chutes et conserver une souplesse musculaire.

Les séances se déroulent en petit groupe, dans une ambiance conviviale, à raison d'une heure chaque semaine pendant 3 mois.

Cet atelier est un programme de 12 séances visant à améliorer les facteurs d'équilibre. Celles-ci permettent de renforcer la confiance des participants par l'acquisition de techniques pour augmenter l'équilibre et apprendre à tomber et se relever du sol.

Nombre de personnes

Conférence : 8 à 100 personnes
Ateliers : 8 à 20 personnes

Outils

Diaporama, exercices pratiques

Durée

2h

Nombre de personnes

Groupe de 8 à 15 personnes
de plus de 55 ans

Outils

Exercices pratiques

Durée

12 séances
d'1h



Vieillir et alors ?



Nombre de personnes

Conférence : selon les capacités d'accueil de la salle

Ateliers : 15 à 20 personnes
Forum : 50 à 100 personnes

Outils

Diaporama et fiches thématiques

Durée

Ateliers

Entre 10 et 20
séances

Conférence & Forum

Journée
ou demi-journée

Objectif : Permettre aux seniors de découvrir les clefs essentielles pour prendre soin d'eux, physiquement et moralement mais aussi pour préserver leur santé.

Le vieillissement est un phénomène naturel, tout au long de la vie, notre corps évolue et de nouveaux besoins apparaissent auxquels il est nécessaire de répondre. Destiné aux seniors, « Vieillir et alors ? » peut prendre différentes formes - forum, conférence, ateliers - et traiter de diverses thématiques : nutrition, activité physique, mal de dos, gestion du stress, bien-être, mémoire, lien social...

La vie à pleines dents longtemps



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

Après avoir fait un état des lieux au sein de l'établissement, il est proposé aux professionnels une sensibilisation de 2 jours sur cette thématique.

Parallèlement, des séances de sensibilisation des résidents, des patients et de leur famille ainsi que de l'ensemble des personnels sont mises en place.

Durée

Composé de

8 étapes

le programme se décline
sur une année



Outils

La Mutualité Française Normandie met à disposition, sur demande, des outils de prévention.

La Malette

« Justin peu d'air »

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

Thème : santé environnementale.

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 remis à titre gracieux à retirer et à redéposer par l'emprunteur à la Mutualité Française Normandie. L'emprunt donnera lieu à la signature d'une convention de prêt.



Malette Nutri'actions Petits Cuistots

La nutrition est un déterminant incontournable de la santé des individus. Elle contribue notamment à prévenir les risques cardiovasculaires, l'obésité... Au fil des interventions auprès du jeune public, la nécessité de créer des outils adaptés et faciles d'appropriation par les encadrants d'enfants s'est

avérée nécessaire. L'objectif est de proposer des outils pédagogiques qui abordent la nutrition sous différents aspects. Leur utilisation peut s'intégrer dans un projet éducatif global. Dans cette démarche, la Mutualité Française Normandie peut accompagner les structures demandeuses.

Ainsi, nous avons créé 4 supports qui constituent la mallette Nutri'actions :

Jeu
des 9 repères

De l'étiquette
à l'assiette

5 sens
pour bien manger

Livret
"super cuisto"



Exposition « Rester à l'écoute de ses oreilles »

Composée de 4 enrouleurs sur la santé auditive

Panneau 1

Mieux comprendre
le fonctionnement
de ses oreilles

Panneaux 2 et 3

L'audition au fil
des âges

Panneau 4

Comment préserver
son audition ?

Boîtes à outils « Les écrans... et nous ! »

LES ÉCRANS
...et nous !

Supports de sensibilisation pour promouvoir un usage raisonné
des écrans en famille

Livret

« Les écrans...
et nous ! Avec les
familles Agogo et
Patro, observez les
différences ! »

Livret

« Les écrans...
et nous ! En famille,
préservons notre
santé ! »

3 livrets

« #parents #ados
Connectons-nous »

Poster à colorier

« Les écrans...
et nous ! »

Exposition

« Les écrans...
et nous ! »

4 affiches

« Les écrans...
et nous ! »

Carnet personnel

« Les écrans...
et nous ! »

Exposition Maladies Cardiovasculaires

Composée de 6 enrouleurs, l'exposition « maladies cardiovasculaires » crée par le service PPS de la Mutualité Française Normandie, aborde les différents facteurs de risques cardiovasculaires et apporte des conseils pour prévenir ces maladies.



Exposition « Longue vie à la vue »

Composée de 4 enrouleurs sur la santé visuelle

Panneau 1

Mieux comprendre
le fonctionnement
de ses yeux

Panneaux 2 et 3

La vue
au fil des âges

Panneau 4

Comment préserver
sa vue ?



Brochure

« un environnement sain pour mon enfant »

Support d'information à destination des futurs parents et parents de jeune(s) enfant(s) pour limiter l'exposition de leur(s) enfant(s) aux polluants environnementaux. Ce support réunit des conseils simples et des alternatives plus saines aux produits du quotidien potentiellement à risques. 4 thèmes sont développés dans une approche positive de la santé : l'air intérieur, l'alimentation, les produits cosmétiques et d'hygiène, les produits ménagers, de bricolage et de jardinage.



Magazine

BBS

« Baby-sitter en toute confiance : hors-série », magazine de 24 pages à destination des jeunes souhaitant faire du baby-sitting. Le livret rappelle que le baby-sitting nécessite une réelle implication et une connaissance sur la prévention des accidents de la vie courante. Ce support ludique permet de retrouver également de nombreuses informations sur la législation, le développement psychomoteur de l'enfant ou bien encore les questions à poser aux parents. Au fil des pages, les lecteurs retrouveront des quiz et des jeux.



Siglaire

A

ARS : Agence Régionale de Santé

C

CAF : Caisse d'Allocations Familiales
CAH : Centre d'Activité et d'Hébergement
CANOPÉ : Réseau de création et d'accompagnement pédagogiques
CARSAT : Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail
CMEI : Conseil Médical en Environnement Intérieur
CNSA : Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie

D

DSDEN : Direction des Services Départementaux de l'Éducation Nationale

E

EPE : École des Parents et des Éducateurs
ESA : Équipe Spécialisée Alzheimer
ESAT : Établissement de Service et d'Aide par le Travail

F

FAM : Foyer d'Accueil Médicalisé

G

GAPASE : Groupe Académique de Prévention et d'Appui à la Sécurisation des Établissements
GEM : Groupe Entraide Mutuelle

S

SAD : Service d'Aide à Domicile
SASLA : Service d'Accompagnement et de Suivi en Logement Autonome
SAVS : Service d'Accompagnement à la Vie Sociale
SSAM : Services de Soins et d'Accompagnement Mutualistes
SSIAD : Service de Soins Infirmiers à Domicile
SUMPPS : Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé

U

UDAF : Union Départementale des Associations Familiales



Partenaires

Nos actions sont réalisées grâce au financement des mutuelles adhérentes à la Mutualité Française et d'acteurs institutionnels de la santé et de la protection sociale (ARS, CNSA, Conseils départementaux, CARSAT, CAF...).

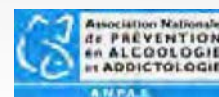
Partenaires institutionnels



Elles sont mises en œuvre en synergie avec les acteurs locaux, associatifs, sociaux, des professionnels de santé et les groupements mutualistes gestionnaires de SSAM dans la région.

La liste de nos partenaires n'est pas exhaustive, nous remercions également les collectivités territoriales, les CLIC, les centres sociaux, les associations locales...

Partenaires associatifs



Réseaux mutualistes



ENVIRON
190
mutuelles
santé



NORMANDIE

Mutualité Française Normandie

Siège social

16, avenue du 6 juin
5^e étage - 14 000 CAEN

Retrouvez notre actualité sur le site

www.normandie.mutualite.fr

et sur les réseaux sociaux :

 **Facebook@PreventionMutualiteNormandie**

 **Facebook@MutualiteFrancaiseNormandie**

 **Twitter@MUTNormandie**

Mentions légales

Régie par le Code de la Mutualité.
Siren 444 628 275 - Avril 2019.