



La prévention santé à la Mutualité Française Martinique

Le mot du Président de l'Union Régionale

La Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF) fédère 95% des mutuelles santé en France, organismes à but non lucratif, unies par une même éthique fonctionnant selon des règles démocratiques.

La proximité qu'elles entretiennent avec leurs adhérents, conduit à une forte résonance de leurs préoccupations dans leurs politiques sociales.

La Mutualité Française représente et anime le mouvement mutualiste. Elle est un acteur clé du monde de la protection sociale solidaire et de la santé qui milite en faveur de la modernisation du système de santé et qui participe à l'élaboration de la politique de prévention tout en restant fidèle à sa Raison d'Etre.

Les Mutuelles croient en la prévention et lui accordent une place centrale.

Au niveau local, la Mutualité Française Martinique est la représentation de la Mutualité Française et représente plus de 160 000 Martiniquais.

La Mutualité Française met en place un accès aux soins pour tous (centre de santé dentaire mutualiste) et dans le cadre de ses missions, organise avec l'aide de ses financeurs, le déploiement de nombreuses actions éducatives de prévention et promotion de la santé. En effet, la Mutualité Française Martinique s'implique et participe aux instances locales de santé (CGSS, ARS, CFPPA à la CTM, CRSA, etc...).

Grâce à ses partenariats, la Mutualité Française Martinique s'intéresse à tous les publics, jeunes, adultes, seniors, aidants et met en place des actions santé pour tous !

Ce livret de présentation de quelques actions de prévention a pour but de promouvoir l'implication de la Fédération et des Mutuelles en Martinique.

Joseph Julien SOREL

Président de l'Union Régionale
de la Mutualité Française Martinique

Le mot du Président de la Commission

Prévention et Promotion de la Santé

Depuis toujours, les mutuelles sont convaincues de l'importance d'une approche préventive et pas seulement curative de la santé. Depuis leur création, les mutuelles ont mis un point d'honneur à sensibiliser la population pour que chacun devienne acteur et responsable de son capital santé.

Dans cette démarche, elles peuvent s'appuyer sur la Commission Prévention et Promotion de la Santé composée de 11 administrateurs issus des Mutuelles adhérentes, de la Chargée de prévention et promotion de la santé et de la Responsable administrative et financière.

L'une de ses missions prioritaires est d'œuvrer activement à la prévention et à la promotion de la santé, au bénéfice de l'ensemble de la population du territoire. Ainsi, notre politique de prévention a pour objectifs, de promouvoir, de proposer, de soutenir et d'innover des programmes d'actions en direction des jeunes, des moins jeunes et des seniors. Sur la base des besoins de santé de la population, il s'agit d'influer de façon durable sur des comportements favorables à la santé. Nos programmes d'actions doivent inciter à prendre soin de soi, des autres (aidants familiaux) et à se prémunir des risques sanitaires (diabète, infections sexuellement transmissibles, cancers, addictions...).

La Mutualité Française Martinique, en collaboration avec ses partenaires institutionnels (CGSSM, CFPPA, ARS) et s'appuie sur un réseau de professionnels de santé qualifiés et compétents. Naissent alors des programmes de santé visant à développer et adopter des comportements, des habitudes bénéfiques au maintien en santé.

Frantz OLINY,
Président de la commission
Prévention et Promotion de la santé.

Ce livret contient :

Une sélection d'actions de prévention mise en place par la Mutualité Française Martinique :

➤ Byen brè, byen manjé mè fok boujé osi !	5
➤ La santé, pilier majeur des jeunes sportifs	6
➤ Nou épi zot pou santé zot	7
➤ La vie à pleines dents longtemps !	8
➤ Cultivons ensemble notre santé de la terre à l'assiette	9
➤ Je vis seul mais pas isolé 2.0	10
➤ Un sommeil de qualité au cœur de la santé du sénior	11
➤ Sex'Agénaire	12
➤ Foot en marchant	13
➤ La Santé des aidants, Parlons-en !	14
➤ Je me forme et m'informe pour toi mon aidé	15
➤ Des rencontres santé	16

Lecture des étiquettes

Chez moi, je dis STOP aux polluants

Balade santé : Marche Nordique, Séniors dynamiques !

Villages santé

➤ Alimentation un outil de socialisation pour le public des maisons relais de l'ACISE	18
➤ Remerciements	19

• Byen brè, byen manjé mè fòk boujé osi !

L'alimentation et l'activité physique sont des facteurs reconnus de bien-être et de bonne santé. Ils contribuent à lutter contre les maladies chroniques très répandues dans notre société : surpoids, obésité, dénutrition, maladies cardiovasculaires, cancers et diabète...

En Martinique, selon les dernières statistiques, 17 % de nos enfants sont en surpoids et 4 % sont obèses.



Pour répondre à ces enjeux majeurs de santé publique, la Mutualité Française Martinique a choisi de prioriser la santé des jeunes la nutrition : alimentation, et activité physique.

Cette action a pour objectif de permettre à des enfants de primaire de s'approprier les bons réflexes nutritionnels (alimentaire et activité physique) favorables à leur santé, à travers des ateliers de cuisine à partir des fruits et légumes du terroir ainsi que des ateliers de fitness bèlè pour promouvoir l'activité physique à partir d'une danse traditionnelle. De plus, des ateliers jardinage s'ajoute à cette thématique pour sensibiliser les élèves à une culture bio et saine.

Ce projet pluridisciplinaire est mené sur deux années avec les mêmes élèves rencontrés en CM1 puis revus durant leur année de CM2.

Public : Jeunes
Format : Ateliers
Durée : 5 ateliers de 2H
à 3H



• La santé, pilier majeur des jeunes sportifs

En collaboration avec la Ligue de Football de la Martinique, la Mutualité Française Martinique propose un programme santé d'accompagnement de ses jeunes sportifs.

Cette action vise à améliorer la santé physique et mentale des jeunes et à les aider à adopter de meilleures habitudes. Un accent particulier est mis sur la nutrition pour encourager de bonnes pratiques alimentaires.

Ateliers Nutrition

Chaque club bénéficie de 4 ateliers animés par une diététicienne lors des entraînements :

- ❖ Point sur la routine alimentaire,
- ❖ Déconstruction des mauvaises habitudes et conseils nutritionnels,
- ❖ Rencontre avec les parents pour conseils adaptés,
- ❖ Atelier cuisine parents-enfants (barres nutritionnelles).

Villages Santé

Trois villages santé seront organisés lors de compétitions avec des stands informatifs :

- ❖ Diététique : conseils, distribution de barres énergétiques et livret digital,
- ❖ Santé mentale,
- ❖ Addictions,
- ❖ Santé sexuelle et prévention des violences : documentation et kits,
- ❖ Diabète,
- ❖ Endométriose,
- ❖ Hygiène bucco-dentaire : dépistage, kits dentaires, tirage au sort pour brosses à dents électriques.



Des mini-conférences et échanges individuels seront proposés pour approfondir les thématiques.



Public : Jeunes, parents, encadrants
Format : Ateliers, village santé
Durée : 4 ateliers / club et 3 villages santé 3h à 4h

• Nou épi zòt pou santé zòt

« Nou épi zòt pou santé zòt » est un cahier d'information et de conseils pour les aînés, édité par la Mutualité Française Martinique et ses partenaires.

L'idée de créer ces journaux est venue durant la période de pandémie de Covid-19, avec pour objectif -sans prétention- d'informer les résidents des EHPAD, de les divertir et de rompre leur isolement alors que les établissements étaient fermés aux visites.

Ce cahier d'information s'est vu également servir de support d'animations en offrant des moments d'échanges sur des sujets divers et variés autour de thématiques locales.

Le journal « Nou épi zòt pou santé zòt », comprend des articles traitant de nos rimèd razié, de nos plantes aromatiques, de cuisine traditionnelle, de dossiers prévention santé, des visites du patrimoine et de jeux pour entretenir la mémoire.

Les articles sont co-écrits par nos partenaires (mutuelles adhérentes, gériatre, diététiciennes, conseillères en économie sociale et familiale, professeurs en activité physique adaptée, etc.), qui nous aident à le réaliser pour le plus grand plaisir de nos lecteurs.



NOU EPI ZOT POU SANTE ZOT

CAHIER D'INFORMATION DE LA MUTUALITE
MARTINIQUE POUR LES AINES

Cher et chère mutualiste, cher et chère martiniquais(e),

Dans ce numéro, un dossier central présente l'état des connaissances sur la flore médicinale et ses usages.

* La promotion de la santé à travers l'alimentation et la boisson est mise en avant grâce aux ressources documentaires intitulées : AN NOU MANJÉ MANJÉ PÉYI A, NOS COKTAILS, Maladies cardiovasculaires qui recensent des informations clés.

* Plusieurs rubriques traitent différents sujets par thématiques

* Notre cahier d'information vous donne les moyens de devenir pleinement acteur de votre santé en disposant d'informations pertinentes.

La direction de la publication a changé, mais la philosophie est restée la même : vous faire vivre la promotion de la santé, transmettre de nouvelles connaissances, vous faire connaître nos actions et nos projets.

À travers ce dernier numéro, on ose construire un rêve : faire face aux multiples défis qui s'imposent encore à nous, comme l'accroissement des inégalités sociales de santé, le vieillissement de la population, la fragilisation mentale, en adoptant des stratégies d'actions collectives.

NOU LA ÉPI ZOT POU SANTÉ ZOT I

Bonne lecture !

Joseph-Julien SOREL

Président de l'Union Régionale
Mutualité française Martinique

Au sommaire de ce
12^{ème} numéro :

Mieux connaître nos rimèd razié : la plantothèque d'urgence en Martinique

An nou manjé manjé péyi a : La manthe

Nos cocktails plaisir : cocktail pamplemousse et cocktail mangue/gingembre

Dossier santé seniors : Maladies cardiovasculaires

Des jeux pour la mémoire

Notre patrimoine : La vannerie à la Martinique

Présentation de la Mutualité Française Martinique

Directeur de publication :

Joseph Julien SOREL

Dénomination et siège social :

UNION REGIONALE - MUTUALITE

FRANCAISE MARTINIQUE

Immeuble HIL DEVERT RDC A

Résidence Pichavin 2 97200 Fort de France

0596 39 32 42

direction@mutualite-mq.com

Contributeurs :

Raymond BAYBAUD, Carole CHATOT,

HENRI, Roseline DELBLOIS, Roland

DORVAL, Ludmila LULOJA,

Carole NARECE,

Roger-Gabriel PRUDENT, Deborah RAFFIN,

Imprimeur : RAPIDO

Île de la Martinique, 97232, Le Lamentin

**Public : Résidents
EHPAD
Format : Journaux**

Des jeux pour la mémoire

• Relier les proverbes créoles à leur signification •

A.	Larivière pa ni bèl pawòl, mé sé li ka ba'w zabitan.	●	●	un parent peut toujours supporter ses enfants.	1.
B.	Tjè kontan, chimen pa long.	●	●	rien ne paraît dur quand on est heureux.	2.
C.	Bèf pa janmen las pòté kòn li.	●	●	les liens de famille sont plus forts que les autres.	3.
D.	San épi pasé dlo.	●	●	il faut préférer les actes aux « belles » promesses.	4.

A. 4. / B. 2. / C. 1. / D. 3.

Réponses :

• La vie à pleines dents, longtemps !

« La vie à pleines dents, longtemps » est un programme de formation-action sur la prévention bucco-dentaire conçu pour les professionnels des établissements (aides-soignants, infirmiers, direction, aides médico-psychologiques, auxiliaires de vie, cuisiniers...).

Il a pour but d'améliorer la santé bucco-dentaire des personnes âgées hébergées en établissement en encourageant la toilette au quotidien et le recours aux actes de prévention et de soins.

Il aide à générer une prise de conscience sur l'importance d'une bonne hygiène de la bouche et sur les conséquences d'une mauvaise santé bucco-dentaire.



Dans un premier temps, un diagnostic initial est effectué et les professionnels à former, identifiés.

Puis, la formation est mise en place sur 4 demi-journées, animée par un formateur en Prévention et Promotion de la Santé et par des intervenants spécialistes (gériatre, infirmière, dentiste). La formation est dispensée à des groupes d'environ 15 soignants, pluridisciplinaires (y compris la direction) et venant d'établissements parfois différents.

A l'issue de ces séances, un « référent bucco-dentaire » est nommé, un protocole bucco-dentaire établi et, des supports d'information remis.

Les participants sont formés et sensibilisés dans le but d'améliorer les connaissances et travailler sur les représentations pour lever les obstacles à la mise en place de bonnes pratiques bucco-dentaires, développer les « savoir-faire » au niveau de la toilette bucco-dentaire et des soins (dents, appareil, bouche) et en faire évoluer les pratiques professionnelles et l'organisation des soins au niveau des différents établissements et services.

Public : Personnel EHPAD

Format : Ateliers

Durée : 4 ½ demi-journées
de 3h à 4h30



Extrait

« Je suis très satisfaite de participer à cette formation. Dans les différentes diapos, j'ai pu constater l'importance du soin bucco-dentaire et, son non-application amène à la détérioration des dents et même provoquer des complications et des maladies. J'espère et souhaite mettre en pratique tout ce que j'ai appris de cette formation. »

_ Aide-soignante, 56 ans, Schoelcher

• Cultivons ensemble notre santé de la terre à l'assiette

Le jardinage est une activité stimulante, gratifiante et bénéfique pour la santé mentale des seniors ainsi que pour leur condition physique. En s'y adonnant, les seniors se maintiennent en forme car il s'agit avant tout d'une activité physique.

Une heure de jardinage permet, en effet, de brûler en moyenne près de 400 calories !

Elle favorise aussi la concentration, renforce la motricité et entretient la souplesse. Par ailleurs, jardiner peut prévenir certaines pathologies (maladies cardiovasculaires, diabète, obésité, arthrose...) Le fait de jardiner au grand air offre également la possibilité de faire le plein de vitamine D, et cela agit sur l'humeur et sur le moral.

Cette opération a pour objectifs de lutter contre l'isolement de nos seniors en leur permettant de créer du lien social, de pratiquer une activité physique saine, de favoriser la consommation locale et d'éviter l'utilisation excessive des pesticides.

De plus, elle offre l'occasion de renforcer les connaissances sur les techniques de jardinage (plantation, rempotage, bouturage, fabrication d'engrais naturel), les plantes aromatiques & tisanes, les légumes hydratants, et les rimèd razié.

Public : Seniors
Format : Ateliers
Durée : 4 ateliers de 3H



Extrait

« À 76 ans, j'ai appris beaucoup de choses que je ne connaissais pas. Il n'est jamais trop tard pour apprendre à bien faire ! Je ressors satisfaite et très enrichie de ces ateliers. Si ça recommence, j'aurais bien aimé recommencer. » _

Rose-Marie surnommée Emma, Bellefontaine

• Je vis seul, mais pas isolé 2.0

La solitude, bien que parfois appréciée par certains, peut être destructrice et source de frustrations pour d'autres. En vieillissant, notre corps, nos repères et notre environnement évoluent, ce qui, chez certaines personnes, peut entraîner une perte de confiance en soi et en ses capacités.

Comment aborder positivement des moments de solitude ?

Les seniors, en transition d'une vie active à une vie plus sédentaire, sont souvent confrontés à des angoisses et du stress qui peuvent affecter leur santé. La Mutualité Française Martinique propose diverses solutions pour aider à appréhender positivement la solitude. En encourageant l'acceptation de la solitude non-subie, les seniors peuvent mieux s'épanouir, ce qui contribue à améliorer leur bien-être général.

Comment retrouver confiance en soi face à la solitude ?

Ces ateliers visent à renforcer l'estime et la confiance en soi des seniors. Ils leur permettent d'acquérir des techniques pratiques et des réflexes bénéfiques pour leur moral, tout en favorisant une image positive d'eux-mêmes. Les seniors peuvent ainsi appliquer ces connaissances chez eux, ce qui les aide à mieux vivre les moments de solitude et à prendre soin d'eux. En complément, des ateliers de jardinage et d'initiation au numérique ont été ajoutés pour enrichir cette offre.



Cette action prévoit des ateliers numériques. En effet, les seniors peuvent aussi rompre leur solitude par la prise en main de tablette qui leur permette de rompre leur solitude garantissant le lien avec leurs proches

Ces moments de convivialité, d'échanges et de partage rompent l'isolement et permettent aux seniors de s'épanouir tout en restant actifs, avec une approche globale alliant bien-être physique, mental et social.

Public : Seniors
Format : Ateliers
Durée : 13 ateliers de 2h à 4h



• Un sommeil de qualité au cœur de la santé du sénior

40 % des plus de 75 ans seraient concernés par des troubles du sommeil selon l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Les pathologies du sommeil (apnées, insomnies, jambes sans repos...) augmentent également avec l'âge et leurs effets délétères sur la santé sont désormais reconnus. : augmentation des chutes, des accidents domestiques et de la circulation routière ainsi qu'une prise de médicaments inappropriée...

C'est pourquoi, améliorer la qualité de son sommeil quand on prend de l'âge est au cœur des enjeux de prévention.

Les sessions se composent de :

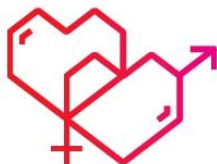
- temps de d'échanges animés par une psychologue qui aborde le thème du sommeil chez les séniors (rapport psychique/physique, piste d'amélioration de la qualité du sommeil...),
- activité physique adaptée animés par des Enseignants en Activité Physique Adaptée
- relaxation, ainsi que
- ateliers cuisine où une diététicienne réalise avec les participants des recettes faciles, équilibrées, économiques, avec les produits du terroir, afin d'obtenir une alimentation saine en adéquation avec la recherche d'un sommeil de qualité.



Public : Séniors
Format : Ateliers
Durée : 10 ateliers d'2H à 4H



• Sex'Agénaire



Aujourd'hui, les différentes études rapportent que les seniors sont toujours intéressés par la sexualité et que leur activité sexuelle continue. Celle-ci contribue à une vieillesse heureuse, notamment en réduisant certaines pathologies, en améliorant le sommeil et en diminuant les effets de la ménopause ou les risques de cancer.

Les seniors, désormais prêts à en parler, sont désireux d'informations pour vivre une sexualité épanouie et sans risques. L'éducation à la santé sexuelle, incluant dépistages et comportements responsables. Cette action de la Mutualité Française Martinique favorise pour un "bien vieillir" sexuellement.

Ce parcours de prévention, composé de 3 ateliers, a pour objectif de promouvoir les bonnes pratiques et la protection de la santé sexuelle chez les seniors, tout en sensibilisant aux dépistages nécessaires garantissant une sexualité épanouie et sans risques.

Ces ateliers sont animés comme suit :

- « Echange autour de la sexualité en santé du senior » ; c'est un temps d'échanges entre une psychologue, une sexologue, une gériatre et les seniors. Durant cette rencontre, les professionnels reposent les bases d'une sexualité en santé. La question de la sexualité chez le senior ainsi que son importance dans le bien être du senior sont abordée. Les professionnels présentent les conduites sexuelles responsables à rappeler pour une sexualité protégée (maladies sexuellement transmissibles). Enfin, la gériatre profite de ce moment pour mettre l'accent sur les différents dépistages (prostate, seins etc) que les seniors doivent garantir ;
- « Estime de soi » ; la socio-conseillère en image intervient à la fois de manière théorique et pratique sur l'estime de soi chez la personne âgée ;
- « Psychologie » ; La psychologue fait la conclusion du programme. Cet atelier de conclusion permet de faire un point sur les informations reçues par les seniors durant les deux autres ateliers

Public : Seniors
Format : Ateliers
Durée : 3 ateliers de 3h

• Foot en Marchant

Le vieillissement de la population en Martinique s'accompagne de défis majeurs en matière de santé publique, notamment face à l'augmentation des maladies chroniques (diabète, hypertension, cancers), aux problématiques de santé mentale et aux addictions (alcool, jeux). Ces enjeux nécessitent des actions préventives ciblées, adaptées aux besoins spécifiques des seniors.

Or, les hommes sont souvent sous-représentés dans les initiatives de prévention et de promotion de la santé. Pour les mobiliser de manière innovante et inclusive, la Mutualité Française Martinique propose un projet unique : **le Foot en Marchant**, une discipline accessible, dynamique et conviviale, particulièrement adaptée aux seniors et aux personnes en reprise d'activité physique.



Cette action repose sur un concept novateur mêlant sport, santé et lien social. **Le Foot en Marchant**, contrairement au football classique, limite les impacts physiques et favorise une activité modérée et sécurisée.

Ses bienfaits sont nombreux :

- **Amélioration de la condition physique générale** : endurance, équilibre, coordination et renforcement musculaire.
- **Prévention des maladies chroniques** : réduction des risques de diabète, d'hypertension et de maladies cardiovasculaires grâce à une activité adaptée.
- **Bien-être mental et lutte contre l'isolement** : renforcement de l'estime de soi, réduction du stress et création de liens sociaux à travers un sport collectif.
- **Accessibilité et inclusivité** : activité ouverte aux personnes ayant des limitations physiques modérées, favorisant l'intégration de tous.

Au-delà de la pratique sportive, ce projet vise également à **sensibiliser les participants aux grands enjeux de santé publique** à travers des échanges et des interventions spécialisées. En associant activité physique et éducation à la santé, cette initiative constitue une approche novatrice et efficace pour promouvoir le bien-être des seniors martiniquais.

Public : Séniors
Format : Ateliers
Durée : 30 séances de 2h30

• La santé des aidants, Parlons-en !

La Mutualité Française Martinique consciente des difficultés de déplacement, de temps disponible, de moyens, met en place pour les aidants familiaux une série de rencontre à distance.

Les séniors sont pour la plupart accompagnés par des proches qui participent à leur maintien à domicile. Ces aidants ont besoin eux aussi d'aide.

Face à cette problématique de santé publique, la Mutualité Française Martinique et ses partenaires ont décidé de réagir et d'organiser des Rencontres santé par visioconférences.



Ces visioconférences visent à les informer et les orienter sur :

- Les dispositifs de soutien existants,
- Les services publics à solliciter,
- Les professionnels de santé à contacter.

Elles permettent également de sensibiliser les aidants à l'impact de leur rôle sur leur propre santé et de leur proposer des solutions pour mieux la préserver. Ces échanges sont aussi l'occasion de renseigner sur les ressources disponibles et les solutions pour mieux vivre leur rôle au quotidien.

Enfin, ces temps d'échange animés par des professionnels et des acteurs du soutien aux aidants, offrent un espace de dialogue où les participants peuvent partager leurs expériences, entendre des témoignages et, s'ils le souhaitent, bénéficier d'une orientation personnalisée.

Public : Aidants familiaux
Format : Webinaires
Durée : 3 ateliers de 2h

• Je me forme et m'informe pour toi, mon aidé !

La Martinique vieillit, et vieillit vite. Les seniors représentent aujourd'hui plus de 33% de la population martiniquaise. Face à ce vieillissement, les situations personnelles entraînent des pathologies liées à l'âge. Les familles, les proches sont souvent amenés à devenir aidant familial.

Selon les dernières estimations, il y aurait plus de 10 000 personnes en Martinique ayant le statut d'aidant familial. Notre population vieillissante est également concernée par la situation de handicap.

Face à cette problématique, la Mutualité Française Martinique s'engage à renforcer les compétences des aidants familiaux par la transmission de connaissances et de techniques facilitant leur quotidien. Nous souhaitons aller plus loin dans le rapport couple aidant/aidé afin qu'il soit synonyme de moments de joie.



De plus, ces moments de répit contribuent à une meilleure santé mentale grâce aux échanges permettant alors une déconnexion de leur dure et prenante réalité. Les aidants familiaux en profitent un peu pour prendre soin d'eux.



Afin de les accompagner efficacement, la Mutualité Française Martinique propose des ateliers interactifs animés par des professionnels (une gériatre, une ergothérapeute, une sophrologue, spécialiste en prévention secourisme, une diététicienne nutritionniste). Ces sessions sont conçues pour leur apporter des outils concrets, tels que des techniques de relaxation, des conseils en nutrition, des gestes de premiers secours et des exercices de stimulation cognitive.

En favorisant l'échange et le partage, ces ateliers permettent aux aidants de se ressourcer, de renforcer leur confiance et d'améliorer leur accompagnement, tout en créant des moments de convivialité précieux pour eux.

Public : Aidants familiaux
Format : Ateliers
Durée : 13 ateliers de 2h à 4h

• Des rencontres santé

➤ Lecture des étiquettes

Pour répondre aux recommandations du Haut Conseil de Santé Publique, le PNNS vise à améliorer les habitudes alimentaires et l'apport nutritionnel de la population. Il encourage ainsi une consommation accrue de produits faits maison, une réduction de l'apport en sel et une diminution des produits classés D et E selon le Nutri-Score.



Dans cette optique, la Mutualité Française Martinique organise des ateliers pour aider les consommateurs à mieux comprendre les étiquettes alimentaires et ainsi faire des choix plus favorables à leur santé. Ces ateliers ont pour objectifs de :

- Améliorer la qualité nutritionnelle des achats alimentaires ;
- Expliquer les mentions figurant sur les étiquettes pour mieux décrypter la composition des produits ;
- Sensibiliser à l'impact du sucre, des graisses et du sel sur la santé ;
- Encourager la préparation de repas faits maison, afin de mieux contrôler les apports nutritionnels

➤ Chez moi, je dis STOP aux polluants



Passant une grande partie de notre temps en intérieur, il est crucial de veiller à la qualité de l'air dans nos logements. En plus des polluants extérieurs, diverses substances nocives proviennent des matériaux de construction, des meubles, des colles, des appareils à combustion, des animaux domestiques et des activités quotidiennes comme la cuisine, le bricolage ou le tabagisme. Même à faible dose, une exposition prolongée à ces agents chimiques, physiques et biologiques peut nuire à la santé. Pour limiter ces risques, il est essentiel d'informer le public et de proposer des solutions concrètes afin d'adopter des pratiques et des choix de consommation plus sains. Cette action vise ainsi à sensibiliser aux sources de pollution intérieure, à identifier leurs impacts et à encourager des alternatives simples et accessibles pour un environnement plus sain.

Public : Tout public
Format : Ateliers
Durée : 2h à 4h

➤ **Balade santé : Marche nordique, séniors dynamiques !**

Selon l'OMS, les nouveaux modes de vie entraîneraient des conséquences graves pour la santé : la sédentarité serait le quatrième facteur de risque de mortalité dans le monde.

C'est pourquoi la Mutualité Française Martinique souhaite répondre à l'un des objectifs du PNNS 2019-2023 qui est de diminuer la sédentarité dans la population française en proposant des actions visant à lutter contre la sédentarité dans les populations spécifiques telles que les personnes âgées.



Nous avons fait le choix de la marche nordique comme activité physique innovante.

Pourquoi ?

La marche nordique a énormément de bienfaits. Le corps travaille en entier.

Cette pratique améliore l'endurance, tonifie 90% des muscles, contribue à l'amincissement. Elle consolide et soulage les articulations. Sans oublier que l'activité est agréable et se fait en plein air !

A l'issue de la marche, des activités de stimulation cognitive ont été proposées de manière ludique.

Pour clôturer la matinée, les participants ont partagé ensemble un déjeuner aux abords du lieu de randonnée.

Ces rencontres ont permis de bons et inoubliables moments de convivialité.



Public : Séniors
Format : Randonnées
Durée : 4 ½ journées

➤ **Villages Santé**

La Mutualité Française Martinique affirme son engagement en matière de prévention et de bien-être de tous les martiniquais en participant activement à plusieurs événements dédiés à la santé. La MFM peut alors en être à l'initiative ou en être partenaire.

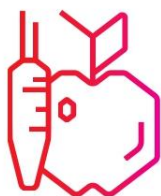
Les professionnels de santé sollicités rencontrent et sensibilisent les visiteurs par le biais d'ateliers théoriques et pratiques, de conférences-débats et mises en situation.

Il est alors possible de participer à des villages pour tout public, à des villages " Gran Moun " et des villages ciblant des thématiques comme le diabète....

• L'alimentation un outil de socialisation pour le public des maison relais de l'ACISE

La vie peut être jonchée de moments difficiles pour certains d'entre-nous.

Tendre la main est indispensable pour permettre à ceux qui sont exclus, de revenir à une vie normale.



La Mutualité Française Martinique a mis en place une action avec l'ACISE Samu social, acteur dans le processus de sortie de l'exclusion.

Cette action a été construite pour les publics de l'ACISE en maisons relais afin de répondre à l'objectif d'amélioration de leur environnement alimentaire et physique.

En effet, il est constaté que l'exclusion sociale conduit à une alimentation déséquilibrée et généralement dépourvue d'activité avec comme possibles conséquences obésité, diabète et/ou hypertension artérielle.

La Mutualité française Martinique a pris en compte ces problématiques et a proposé à 12 résidents des maisons relais pendant 6 mois la mise en place :

- D'ateliers alimentaires théoriques et pratiques, animés par des diététiciennes, où les résidents ont appris à cuisiner *équilibré* avec un petit budget et en utilisant les produits locaux ;
- D'ateliers avec une conseillère en économie sociale et familiale qui aborde la gestion du budget. De façon concrète, elle s'est déplacée au marché et dans les supermarchés, avec les participants afin de faire les courses. Cela leur a permis de se réapproprier les méthodes pour prioriser leurs dépenses et particulièrement dans le domaine alimentaire.
- D'ateliers d'activité physique adaptée animés par deux animateurs afin d'initier les résidents et les encourager à en pratiquer régulièrement.

Public : Personnes en situation de précarité relevant du dispositif maison relais

Format : Ateliers

Durée : 8 ateliers 2h à 4h

Remerciements

La Mutualité Française Martinique tient à exprimer sa profonde gratitude à l'ensemble des professionnels de santé qui, par leur expertise, leur engagement et leur professionnalisme, participent activement au succès de nos actions de prévention et de promotion de la santé.

Nous remercions également les financeurs publics qui soutiennent les actions présentées lors des appels à projets pour la confiance qu'ils nous témoignent, rendant possible le déploiement de nos parcours d'ateliers de prévention et de promotion de la santé au plus près des besoins de la population martiniquaise.

Nous adressons nos sincères remerciements aux partenaires associatifs, aux municipalités, notamment à travers leurs CCAS, aux collectivités locales, pour leur précieuse collaboration. Leur connaissance des réalités et des besoins de leur population permet à nos actions de cibler les citoyens les plus concernés, facilitant ainsi l'accès à nos parcours d'ateliers de prévention et de promotion de la santé et renforçant leur impact sur le territoire.

Enfin, un grand merci aux participants. Leur engagement et leur volonté d'être acteurs de leur santé donnent tout son sens à nos actions. La prévention et la promotion de la santé sont l'affaire de tous, et c'est ensemble que nous construisons un avenir plus sain et solidaire.

Grâce à cet engagement collectif, nous poursuivons ensemble notre mission au service de la santé et du bien-être de tous.

**La Mutualité Française Martinique vous aide à vous
maintenir en bonne santé !**

Notre
raison d'être

**Se protéger
mutuellement
aujourd'hui pour,
ensemble,
construire
les solidarités
de demain**



Nou épi zot *pou santé zot*

Site internet : <https://martinique.mutualite.fr/>

Réseaux sociaux (Instagram) :
mutualite_francaise_martinique

Directeur de publication :

Joseph Julien SOREL

Dénomination et siège social :

UNION REGIONALE – MUTUALITE FRANÇAISE MARTINIQUE
Immeuble HILDEVERT RDC A - Résidence Pichevin 2 97200 FDF

Contact : 0596 39 32 42 / direction@mutualite-mq.com

Concepteurs : Carole NARECE, Déborah RAFFIN, Alexandra EDOUARD

Imprimeur : RAPIDO

Date de publication : AVRIL 2025