



# **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.

# Nos missions, nos valeurs

## Les missions principales de l'Union Régionale Martinique :

- Animer, participer et coordonner la vie mutualiste,
- Fédérer l'action des mutuelles sur le territoire
- Représenter et défendre le mouvement,
- Porter nos positions auprès des partenaires et acteurs régionaux de santé,
- Participer activement à la politique régionale de santé,
- Accompagner le développement des mutuelles en proposant de la formation,
- Participer à la promotion de l'économie sociale et solidaire.
- **Agir dans les domaines de la prévention et promotion de la santé (PPS) en définissant un programme REGIONAL de PPS, mis en place AVEC les acteurs locaux.**

## Parmi nos valeurs mutualistes :

- Des adhérents solidaires entre eux : pas d'exclusion liée à l'âge ou à l'état de santé pour offrir un accès aux soins pour tous.
- Des adhérents à la fois bénéficiaires et propriétaires de leur mutuelle, prenant démocratiquement les décisions en assemblée générale.
- Des adhérents accompagnés tout au long de leur vie grâce entre autres à des actions de prévention sur tout le territoire.

## Ce livret contient :

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

- Cultivons ensemble notre santé de la terre à l'assiette ..... 5
- Byen brè, byen manjé mè fok boujé osi ! ..... 6
- La vie à pleines dents longtemps ! ..... 7
- Nou épi zot pou santé zot ..... 8
- Je vis seul mais pas isolé 2.0 ..... 9
- Un sommeil de qualité au cœur de la santé du sénior ..... 10
- Marche Nordique, Séniors dynamiques ! ..... 11
- Sex'Agénaire ..... 12
- La Santé des aidants, Parlons-en ! ..... 13
- Je prends soin de toi, mon aidé et de moi aussi, ton aidant ..... 14
- Je me forme et m'informe pour toi mon aidé ..... 15
- La santé, pilier majeur des jeunes sportifs ..... 16
- Alimentation un outil de socialisation pour le public des maisons relais de l'ACISE..... 17
- INIRUN : En course contre le diabète / Rencontres santé ..... 18

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

Le jardinage est une activité stimulante, gratifiante et bénéfique pour la santé mentale des séniors 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 séniors 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 :** Séniors  
**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*

## • 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.

Ce projet pluridisciplinaire a été mené en direction des élèves de Cm1-Cm2 du Nord Atlantique (Gros-Morne) et du Nord Caraïbe (Bellefontaine) zones très défavorisées en structures de santé.

Cette action avait pour objectif de permettre à ces enfants 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 sont venus s'ajouter à cette thématique pour sensibiliser les élèves à une culture bio et saine.

Cette action est menée 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 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 ainsi 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





## • 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 séniors, 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 séniors. 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 séniors 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 séniors 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** : Séniors  
**Format** : Ateliers  
**Durée** : 13 ateliers de 2h  
à 4h

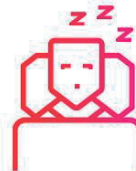
## • Un sommeil de qualité au cœur de la santé du sénior

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 la psychologue durant où elle aborde le thème du sommeil chez les séniors (rapport psychique/physique, piste d'amélioration de la qualité du sommeil...),
- d'activité physique adaptée,
- de conférences,
- de relaxation, ainsi que
- d'ateliers cuisine où la 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



## • 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

## • Sex'Agénaire



Aujourd'hui, les différentes études rapportent que les séniors sont toujours intéressés par la sexualité et que leur activité sexuelle continue. Elle 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 séniors, désormais prêts à en parler sur ce sujet, sont désireux d'informations pour vivre une sexualité épanouie et sans risques. L'éducation à la santé sexuelle, incluant dépistages et comportements responsables, étant essentielle pour une vieillesse en bonne santé, la Mutualité Française Martinique promeut cette action pour un "bien vieillir" sexuellement.

Cette action, composée de 3 ateliers, a pour objectif de promouvoir les bonnes pratiques et la protection de la santé sexuelle chez les séniors, tout en sensibilisant aux dépistages nécessaires pour garantir une sexualité épanouie et sans risques.

Ces ateliers sont animés comme suit :

- « Echange autour de la sexualité en santé du sénior » ; c'est un temps d'échanges entre une psychologue, une sexologue, une gériatre et les séniors. Durant cette rencontre, les professionnels reposent les bases d'une sexualité en santé. La question de la sexualité chez le sénior ainsi que son importance dans le bien être du sénior sont abordées. 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 séniors 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 séniors durant les deux autres ateliers

**Public** : Séniors  
**Format** : Ateliers  
**Durée** : 3 ateliers de 3h

## • La santé des aidants, Parlons-en !

La Martinique est actuellement le plus âgé des territoires situés d'Outre-mer.

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 rencontres ont pour objectif d'informer les aidants sur l'impact de leur aide sur leur propre santé et les solutions pour mieux la préserver, de permettre le cas échéant aux participants de se reconnaître en tant qu'aidant, et enfin, d'orienter vers les ressources mobilisables sur le territoire répondant à la situation de l'aidant.

Ces temps de paroles sont l'occasion d'entendre des témoignages et d'échanger pour ceux qui le souhaitent avec l'animateur sur sa situation particulière et de bénéficier d'une orientation personnalisée.

**Public :** Aidants familiaux

**Format :** Webinaires

**Durée :** 3 ateliers de 2h



### *Les DROITS des AIDANTS*

**Mutualité Française**  
Département action sociale santé et  
vieillesse / CGSSM  
JUIN 2022

RS/2022/JUIN 22

1

## • Je prends soin de toi, mon aidé et de moi aussi, ton aidant !

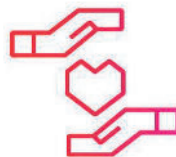
Selon les estimations de l'AMAF (Association Martiniquaise des Aidants Familiaux), près de 10 000 personnes en Martinique auraient le statut d'aidant familial.

L'accent a été porté sur les difficultés rencontrées par les aidants familiaux pour se déconnecter de cette réalité très prenante et surtout de prendre soin d'eux.

Notre population, vieillissante, est également concernée par la situation de handicap ainsi le besoin d'aidants familiaux ne peut que s'accroître.

Face à cette problématique, la Mutualité Française Martinique s'engage à favoriser le répit des aidants familiaux.

En effet, nous avons une approche nutritionnelle qui repose sur ses deux pôles, alimentation et activité physique adaptée, essentiels pour lutter contre la dénutrition, s'adapter aux petites bourses et encourager le maintien de la forme physique de l'aidant. A cela, nous avons ajouté deux ateliers de relaxation où l'aidant apprenait et réalisait des exercices à reproduire à domicile, en compagnie d'une sophrologue.



Nous avons souhaité aller plus loin dans le rapport couple aidant/aidé, qu'elle soit synonyme de moments de joie.



Nous avons fait appel à une gériatre, spécialisée en neuro-cognition afin de développer le thème de la mémoire (qu'est-ce que c'est ? comment la stimuler ?) à travers la mise en place de conférences-débats. A l'issue de cette conférence, elle présentera le livret Mémo'Aid, un outil incontournable pour un entraînement cérébral régulier. En réalité, il s'agit d'une occasion toute particulière pour créer un moment de partage et d'échanges entre l'aidant et l'aidé à travers l'utilisation de jeux interactifs, utiles pour renforcer ses capacités cérébrales.

De plus, pour apporter à l'aidant un moment de répit et particulièrement revaloriser l'image de soi, nous aurons la participation de deux plasticiennes qui réaliseront des tableaux ainsi que des œuvres. Ainsi, chaque aidant prend conscience de ses capacités à travers ses réalisations. Et, chaque participant repartira avec ses œuvres.

**Public :** Aidants familiaux

**Format :** Ateliers, mini-conférences

**Durée :** 8 ateliers de 2h à 3h

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

La Martinique vieillit, et vieillit vite. Les séniors 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 amenés à devenir aidant familial. A ces situations de vieillissement se rajoutent des situations de handicap qui demandent un important besoin en aidants familiaux.



Forte de son engagement auprès des aidants familiaux, la Mutualité Française Martinique met en place une action visant à leur offrir des compétences essentielles pour leur rôle au quotidien.

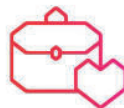
Afin de les accompagner efficacement, la Mutualité Française Martinique propose des ateliers interactifs animés par des professionnels. Ces sessions sont conçues pour leur apporter des outils concrets, tels que des techniques de relaxation, des conseils en nutrition, des gestes de premiers secours et 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.

Un ergothérapeute enseigne aux aidants familiaux les gestes et postures adaptés pour accompagner leur proche au quotidien en toute sécurité.

L'atelier « prévention des risques AVC » animé par une association sensibilise les aidants familiaux aux signes avant-coureurs des Accidents Vasculaires Cérébraux (AVC). Cet atelier leur apprend à identifier rapidement les symptômes, à réagir en cas d'alerte et à adopter des comportements préventifs pour leurs proches fragilisés.

Une sophrologue propose aux aidants familiaux des techniques de relaxation et de respiration pour mieux gérer le stress quotidien. Ils apprennent à renforcer leur équilibre émotionnel, à réduire les tensions physiques et mentales, et à cultiver un bien-être durable, bénéfique pour eux et pour la relation aidant-aidé.



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



## • 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.



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

## • 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

## • INIRUN : En course contre le diabète



La Martinique est un territoire gangréné par le fléau du diabète. Consciente des dangers de cette maladie, la Mutualité Française Martinique s'engage dans de nombreuses actions de lutte telle « **IniRun : En course contre le diabète** ».

L'objectif est d'allier le sport au message préventif, de fédérer une prise de conscience et une mobilisation active et de transmettre des informations relatives à cette pathologie en proposant les attitudes et pratiques pour lutter contre la maladie.

Le support : Informations par les associations, courses à pied ouvertes à tous permettant une large participation tout en explorant les richesses du patrimoine urbain de la ville hôte.

Nous avons présenté en 2022 *Diabète et dentition* et *Diabète et vision*.

**Public** : Tout public  
**Format** : Stand  
**Durée** : la journée

## • Rencontres Santé

En 2024, la Mutualité Française Martinique a renforcé son engagement en matière de prévention et de bien-être en participant activement à plusieurs événements dédiés à la santé sur l'île.

En septembre, elle a pris part au Village Santé du Bien-Vivre des Séniors au Robert, une occasion d'échanger et de sensibiliser les personnes âgées dans leur parcours de santé.

Dans le cadre de la Semaine Bleue, dédiée aux aînés, elle a contribué au Village " Gran Moun " au Marin, en mettant en avant des ateliers de prévention en collaboration avec une diététicienne et un Enseignant en Activité Physique Adaptée.

Le 5 octobre 2024, la Mutualité Française Martinique était également présente lors de la Journée de l'Activité Physique Adaptée à l'IMS, organisée en partenariat avec l'APASAM, afin de promouvoir l'importance du sport adapté pour la santé et l'autonomie.



Enfin, le 30 novembre 2024, elle a participé au Village Santé à Fonds-Saint-Denis, un événement clé pour informer et sensibiliser la population locale aux enjeux de santé publique.

À travers ces différentes rencontres, la Mutualité Française Martinique continue de démontrer son engagement en faveur de la santé et du bien-être de tous les Martiniquais, en étant un acteur de proximité au service de la prévention et de l'accompagnement.

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



## Nou épi zot *pou santé zot*



**Joseph SOREL**

Président de l'Union Régionale  
Mutualité Française Martinique

**Mutualité Française Martinique**  
Imn. Hildevert - RDCA  
Résidence PICHEVIN 2  
MUTUALITÉ FRANÇAISE  
MARTINIQUE 97200 FORT DE FRANCE  
direction@mutualite-mq.com  
TEL 05 98 39 32 42  
SIRET 498 030 840 00025 - APE 6612 Z

**Directeur de publication :**  
Joseph Julien SOREL

**Dénomination et siège social :**

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

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

**Concepteurs :** Carole NARECE, Deborah RAFFIN, Alexandra EDOUARD

**Imprimeur :** RAPIDO

**Date de publication :** FÉVRIER 2025