



**l'Assurance  
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Val-de-Marne



# CATALOGUE DES INTERVENTIONS EN MATIÈRE DE PRÉVENTION

# SOMMAIRE

|            |   |
|------------|---|
| p.3        | <b>00</b><br>ÉDITO  |
| p.4        | <b>01</b><br>TABAC  |
| p.5        | <b>02</b><br>NUTRITION  |
| p.5<br>p.6 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Enfant</li><li>• Adulte</li></ul> |
| p.7        | <b>03</b><br>SEXUALITÉ  |
| p.8        | <b>04</b><br>ADDICTIONS   |
| p.9        | <b>05</b><br>SANTÉ MENTALE  |
| p.10       | <b>06</b><br>M'T DENTS  |
| p.11       | <b>07</b><br>LES CANCERS  |
| p.12       | <b>08</b><br>LA GRIPPE  |
| p.13       | <b>09</b><br>LE DIABÈTE   |

# 00 ÉDITO

**Réduire les inégalités sociales et territoriales en santé figure parmi les actions prioritaires et c'est un véritable enjeu pour la Caisse Primaire d'Assurance Maladie du Val-de-Marne.**

**Aussi, pour répondre au plus près des besoins des populations, il convient d'accentuer et de renouveler nos actions de prévention. Pour ce faire, il est proposé des animations, de stands d'information, des sessions d'information ou de sensibilisation auprès des partenaires ou bien directement auprès des publics.**

**Découvrez notre offre via ce catalogue, n'hésitez pas à nous solliciter et à formuler vos besoins et demandes d'accompagnement via la boîte mail suivante :**

*[projets.cpam-val-de-marne@assurance-maladie.fr](mailto:projets.cpam-val-de-marne@assurance-maladie.fr)*

**En précisant :**

- **Les dates d'intervention, avec un mois de prévenance minimum, au regard de nos disponibilités nous ferons le maximum pour les honorer.**
- **Les publics visés et le nombre de personnes envisagé**
- **Les thématiques d'intervention souhaitées**

**A bientôt !**

# 01

## TABAC

### Programme

- Connaître la composition d'une cigarette.
- Sensibiliser aux bienfaits liés à l'arrêt du tabac (médicaux et/ou financiers).
- Communiquer sur les différents moyens existants pour l'arrêt du tabac.
- Informer sur l'existence des prises en charge par l'Assurance Maladie des substituts nicotiniques.
- Parler du programme « Mois sans tabac ».

### Objectifs pédagogiques

- Amener les publics à reconnaître : la nocivité du tabac, son coût financier, et la nécessité de l'arrêt du tabac.
- Encourager la participation au programme « Mois sans tabac ».

### Modalités pratiques

- Animation sur site.
- Participation à des forums et manifestations de « terrain ».



#### Public

- Tout public dès 16 ans.



#### Prérequis

- Aucun



#### Évaluation

- Aucun



#### Pour compléter

- Addictions



# 02

## NUTRITION ENFANT

### Programme

- Apprendre les différentes familles alimentaires et leurs nutriments.
- Savoir lire et décrypter les emballages.
- Comprendre les besoins en eau de notre corps.
- Réaliser au travers d'ateliers pédagogiques, un goûter équilibré (pain, fruit, yaourt), et déguster diverses boissons à moindre coût.

### Objectifs pédagogiques

- Sensibiliser à la nécessité d'une bonne alimentation afin de lutter contre le surpoids, l'obésité ainsi que les maladies associées (diabète, caries, maladies cardiovasculaires...).
- Apprendre à préparer un goûter équilibré.

### Modalités pratiques

- Animation sur site
- Atelier pédagogique sur site : Préparation d'un petit déjeuner et d'un goûter équilibrés et calcul des lipides et des glucides.



#### Public

- Tous les partenaires en lien avec les enfants et adolescents âgés de 8 à 16 ans.



#### Prérequis

- Achat par le partenaire des aliments et boissons pour la réalisation des ateliers.



#### Évaluation

- Questionnaire de satisfaction.



#### Pour compléter

- Le diabète



# 02

## NUTRITION ADULTE

### Programme

- Apprendre à équilibrer ses repas et connaître les nutriments.
- Savoir lire et décrypter les emballages et repérer le tableau des valeurs nutritionnelles.
- Sensibiliser à la présence des perturbateurs endocriniens (réglementation et prévention).

### Objectifs pédagogiques

- Sensibiliser à la nécessité d'une bonne alimentation afin de lutter contre le surpoids, l'obésité ainsi que les maladies associées (diabète, caries, maladies cardiovasculaires...).

### Modalités pratiques

- Animation sur site
- Atelier pédagogique sur site : Préparation d'un petit déjeuner et d'un goûter équilibrés et calcul des lipides et des glucides.



### Public

- Tous les partenaires en lien avec du public adulte.



### Prérequis

- Aucun



### Évaluation

- Contrôle à chaud des connaissances acquises par le public.
- Questionnaire de satisfaction.



### Pour compléter

- Le diabète



# 03

## SEXUALITÉ

### Programme

- Savoir « oser » communiquer sans tabou avec son partenaire.
- Alerter sur certains dangers : actes sexuels non désirés voire forcés (notion de consentement), utilisation des réseaux sociaux.
- Informer sur la transmission des infections sexuellement transmissibles.
- Communiquer sur les différents moyens de contraceptions (féminins et masculins).
- Permettre de choisir le moyen de contraception le plus en adéquation avec le bien-être du couple.

### Objectifs pédagogiques

- Libérer la parole pour mieux vivre sa sexualité
- Informer sur les dérives liées à la vue de certains contenus des réseaux sociaux.
- Sensibiliser aux infections sexuellement transmissibles pour limiter les risques de transmission et de contamination et des dangers associés (la maladie, le décès).
- Éviter les grossesses non désirées.

### Modalités pratiques

- Animation sur site.
- Atelier pédagogique sur site : Démonstration d'utilisation des préservatifs féminins et masculins à l'appui d'outils adaptés.



### Public

- Tous les partenaires en lien avec du public à partir de 14 ans.



### Prérequis

- Aucun



### Évaluation

- Contrôle à chaud des connaissances acquises par le public.
- Questionnaire de satisfaction.

# 04

## ADDICTIONS

### Programme

- Identifier les différentes addictions.
- Reconnaître une addiction.
- Sensibiliser sur les risques comportementaux d'une addiction (exemple : jeux/écran ...).
- Sensibiliser sur les risques de consommation de substances psychoactives.
- Comprendre les effets indésirables et dangereux d'une addiction.

### Objectifs pédagogiques

- Prévenir les troubles neurologiques et psychiatriques
- Informer sur les prises en charge de l'Assurance Maladie
- Connaître les professionnels de santé et les établissements spécialisés.

### Modalités pratiques

- Animation sur site
- Atelier pédagogique sur site : Mise en situation au travers d'un parcours de « lunettes de simulation » portant les effets de l'alcool et de la drogue.



### Public

- Tous les partenaires en lien avec du public à partir de 12 ans
- Les établissements scolaires en lien avec des jeunes.



### Évaluation

- Questionnaire de satisfaction.



### Pour compléter

- Le tabac





# 05

## SANTÉ MENTALE

### Programme

- Comprendre les concepts-clés de la psychologie positive appliqués à la promotion de la santé.
- Identifier les déterminants d'une bonne santé mentale.
- Apprendre à reconnaître les compétences cognitives, émotionnelles et sociales.
- Connaître les forces de caractère en lien avec les émotions.
- Savoir identifier les compétences psychosociales probantes.

### Objectifs pédagogiques

- Lutter contre les inégalités sociales, l'isolement, les violences, l'échec scolaire, la dépression, le stress et les difficultés de la vie.
- Lutter et mieux prévenir la maladie.
- Apprendre le vivre ensemble et le respect de l'autre.

### Modalités pratiques

- Animation sur site
- Atelier pédagogique sur site : Au travers d'ateliers d'expressions corporels, créatifs, de jeux de rôles et de jeux éducatifs, reconnaître ses émotions (joie, colère, peur, peine...) ses forces de caractère afin de mieux faire face aux événements de la vie et favorise la sociabilisation. Ces ateliers sont mis en adéquation avec l'âge du public.



### Public

- Tous les partenaires en lien avec des adultes, des adolescents, et des enfants, y compris les établissements scolaires tous niveaux.



### Prérequis

- Aucun



### Évaluation

- Questionnaire de satisfaction
- Évaluation de l'action et des ateliers



### Pour compléter

- Addictions
- Tabac



# 06

## M'T DENTS

### Programme

- Promouvoir l'examen bucco-dentaire et le rôle du chirurgien-dentiste.
- Apprendre la composition, le rôle et la fonction des dents.
- Identifier les facteurs favorisant la carie.
- Informer sur les risques de la plaque dentaire et le tartre.
- Initier au brossage au travers d'un atelier pédagogique.

### Objectifs pédagogiques

- Sensibiliser à l'hygiène bucco-dentaire (utilisation de la brosse à dents) pour lutter contre les maladies parodontales et les caries.
- Conseiller sur le rôle d'une alimentation adaptée pour limiter les risques carieux et les extractions dentaires.

### Modalités pratiques

- Animation sur site.
- Atelier pédagogique : Atelier brossage : Connaître les bons gestes selon l'âge (en maternelles et classes de CP)
- Pour les femmes enceintes : Information sur les bons gestes de brossage chez le nourrisson ainsi que sur le modèle de brosse à dents à utiliser selon l'âge.



### Public

- Public de 3 à 24 ans et femmes enceintes à partir du 4<sup>e</sup> mois de grossesse.



### Prérequis

- Aucun



### Évaluation

- Quizz pour les enfants (uniquement en classe de CP).
- Questionnaire de satisfaction.



# 07

## LES CANCERS

### Programme

- Promouvoir les différents dépistages organisés (cancers du sein, du colorectal et du col de l'utérus).
- Rappeler les modalités d'utilisation des invitations transmises par le Centre Régional de Coordination des Dépistages de Cancers.
- Apprendre l'autopalpation dans le cadre du cancer du sein.
- Connaître l'utilisation du kit de dépistage dans le cadre du cancer colorectal.

### Objectifs pédagogiques

- Inciter le public à réaliser les dépistages proposés (mammographie, prélèvement de selles, frottis).
- Accompagner le public vers les professionnels de santé.

### Modalités pratiques

- Animation sur site
- Forum santé



### Public

- Femmes de 50 à 74 ans pour le dépistage du cancer du sein.
- Femmes et hommes de 50 à 74 ans pour le dépistage du cancer colorectal.
- Femmes de 25 ans à 65 ans pour le dépistage du cancer du col de l'utérus.



### Prérequis

- Aucun



### Évaluation

- Questionnaire de satisfaction



# 08

## LA GRIPPE

### Programme

- Informer sur l'éligibilité à la vaccination antigrippale (catégorie d'âge ou socio-professionnelle, femmes enceintes, personnes fragiles ou souffrant de maladies chroniques).

### Objectifs pédagogiques

- Rappeler l'intérêt de la vaccination.

### Modalités pratiques

- Animation sur site.
- Forum.



### Public

- Tout public pouvant bénéficier de la vaccination antigrippale.



### Prérequis

- Aucun



### Évaluation

- Questionnaire de satisfaction.



# 09

## LE DIABÈTE

### Programme

- Définir ce qu'est le diabète.
- Savoir prendre en charge sa pathologie par une alimentation adaptée.
- Communiquer sur les pathologies qui en découlent et sur l'importance d'un suivi médical adapté.
- Promouvoir les bienfaits de l'activité physique.
- Informer sur la prise en charge totale par l'Assurance Maladie de certains soins en lien avec la maladie.
- Informer sur l'existence du dispositif SOPHIA

### Objectifs pédagogiques

- Mieux connaître la maladie pour mieux la vivre au quotidien.
- Faire adhérer le public en prise avec la pathologie au dispositif SOPHIA.

### Modalités pratiques

- Forum.
- Animation sur site.



#### Public

- Tout public



#### Prérequis

- Aucun



#### Évaluation

- Questionnaire de satisfaction.



#### Pour compléter

- Nutrition adultes
- Nutrition enfants



# ADRESSES & CONTACTS

**Pour toute demande, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse mail suivant**  
*projets.cpam-val-de-marne@assurance-maladie.fr*

## **Pour nous écrire**

CPAM du Val-de-Marne  
Service prévention  
94031 CRÉTEIL CEDEX

