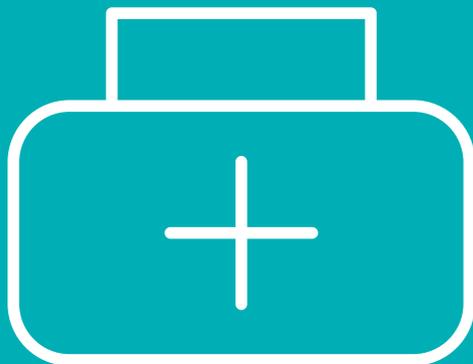


2025-2026

# CATALOGUE PRÉVENTION

MUTUELLE GÉNÉRALE DES AFFAIRES SOCIALES



Catalogue destiné aux services des Ressources Humaines, à l'Action sociale et aux équipes médicales de la Fonction Publique d'État, de la Fonction Publique Hospitalière et de la Fonction Publique Territoriale.

Mise à jour au 14 février 2024

**mgas**

MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

# Table des matières



<b>SANTÉ GÉNÉRALE</b>	<b>P.5</b>	<b>SANTÉ ENVIRONNEMENTALE</b>	<b>P.32</b>
Vaccination antigrippale sur site		Qualité de l'air	
Dépistage bucco-dentaire		Mousti ko	
Prévention dentaire		Perturbateurs endocriniens	
Prévention optique		Dépistage insuffisance rénale	
Prévention audio			
<b>SANTÉ MENTALE</b>	<b>P.11</b>	<b>PRENDRE SOIN DE SOI</b>	<b>P.37</b>
Ateliers addictions		Ateliers do-in (automassage)	
Gestion efficace du stress		Ateliers pleine conscience	
Atelier psychologie positive		Ateliers sommeil	
Ateliers bien-être et gestion émotionnelle		Gestion constructive des émotions	
Risques psychosociaux			
<b>TÉLÉTRAVAIL</b>	<b>P.18</b>	<b>RETRAITE</b>	<b>P.42</b>
Ateliers télétravail		En route pour la retraite	
<b>TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES</b>	<b>P.21</b>	<b>AIDANTS</b>	<b>P.44</b>
Gestes et postures		Aidants, votre santé parlons-en	
Gym du dos		<b>ACCOMPAGNEMENT SOCIAL</b>	<b>P.46</b>
<b>NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE</b>	<b>P.24</b>	On vous accompagne	
Travail & sport		<b>SANTÉ SÉCURITÉ</b>	<b>P.48</b>
Nutrition et comportement alimentaire		Risque routier professionnel	
Nutrition durable		<b>AVANTAGES &amp; SERVICES</b>	<b>P.50</b>
<b>MALADIES CHRONIQUES</b>	<b>P.28</b>	Tarifs privilégiés	
Acteur de ma santé		MGAS Assistances	
Cancer		Services Santéclair	
Dépistage diabète cholestérol tension artérielle sur site			

# La prévention et la promotion de la santé

**Parce que la prévention est un moyen clé pour vivre plus longtemps en meilleure santé et de réduire le recours aux soins médicaux, la MGAS déploie une politique de prévention sur l'ensemble du territoire et à destination de ses adhérents, des services d'action sociale et de ressources humaines et des ministères.**

La loi du 2 août 2021 pour renforcer la prévention en santé au travail intègre les conditions de travail à la notion de qualité de vie en transformant la Qualité de Vie au Travail (QVT) en Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT).

L'employeur est tenu par la loi de prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale de ses salariés (article L. 4121-1 du Code du travail). « Ces mesures comprennent des actions de prévention des risques professionnels, des actions d'information et de formation, la mise en place d'une organisation et de moyens adaptés » et il doit veiller à « l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes ».

source : <https://travail-emploi.gouv.fr>.

**En ce sens, pour compléter au mieux l'offre MGAS, nous mettons en oeuvre des actions de préventions inscrites dans le cadre de votre régime obligatoire et pour le compte des employeurs de la Fonction Publique. Une offre MGAS parfaitement complète sur les deux champs du régime obligatoire (sécurité sociale) et complémentaire santé (mutuelle).**

Enfin, ce catalogue propose de nombreux thèmes et modes d'interventions s'appuyant sur des concepts d'innovations totalement adaptés à vos besoins. La MGAS axe ses actions de prévention et de promotion de la santé sur les grandes thématiques nationales de santé en apportant une approche globale sur trois niveaux :

**La prévention primaire**, en agissant sur l'ensemble des actes (hygiène corporelle, alimentation, activité physique et sportive, vaccinations...), en amont du risque, vise à réduire les dangers d'apparition d'une maladie et à diminuer le nombre de nouveaux cas. C'est la plus efficace et elle est essentielle à la réduction des risques.

**La prévention secondaire** intervient lorsque les risques sont présents (par des dépistages et actions menées à un stade précoce) afin de limiter les dommages et faire disparaître les facteurs de danger.

**La prévention tertiaire** est mise en oeuvre quand la maladie est déclarée, elle vise également à réduire les complications, invalidités ou rechutes consécutives à la maladie. L'objectif est d'améliorer la qualité de vie malgré la maladie.

La MGAS est en capacité d'organiser sur chaque région des actions variées : • Ateliers santé • Conférences • Rencontres-débats • Actions de dépistage • Participation au financement de stage • Coaching personnalisé • Programmes de retour à une activité professionnelle après un arrêt prolongé.

## LA MGAS EST EN CAPACITÉ D'ORGANISER SUR CHAQUE RÉGION DES ACTIONS VARIÉES :

- Ateliers santé,
- Conférences,
- Rencontres-débats,
- Actions de dépistage,
- Participation au financement de stage,
- Coaching personnalisé,
- Programmes de retour à une activité professionnelle après un arrêt prolongé.



La MGAS s'appuie sur un **réseau de professionnels de santé partenaires diplômés et certifiés**, qui apportent expertise et conseils pratiques (diététiciens, infirmiers, kinésithérapeutes, coaches en activité physique adaptée, spécialistes du stress, spécialistes du sommeil, tabacologues...).



La MGAS vous accompagne dans l'organisation des actions et leur déploiement (affichage, invitations, bannière sur votre site internet...).

---

# SANTÉ GÉNÉRALE



# VACCINATION ANTIGRIPPALE SUR SITE



## OBJECTIFS DE SANTÉ PUBLIQUE NATIONALE

Déroulement :



### MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance

### MODE D'INTERVENTION

Vaccination sur prise de rendez-vous.  
L'organisation, l'accueil et l'explication du déroulement de l'opération sont assurés par Urops.

### MODE D'INSCRIPTION

Plusieurs semaines à l'avance.

CIBLE : Les agents des Ministères Sociaux.

COÛT : Gratuit, le financement est pris en charge par Urops dans le cadre de la gestion du Régime Obligatoire des fonctionnaires.



# DÉPISTAGE BUCCO DENTAIRE



## OBJECTIFS DE SANTÉ PUBLIQUE NATIONALE

### Déroulement :



### MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance

### MODE D'INTERVENTION

- Une conférence participative
- Un dépistage individuel avec un chirurgien dentiste (réalisation du diagnostic grâce au matériel médical dentaire).

### MODE D'INSCRIPTION

Plusieurs semaines à l'avance.

CIBLE : Les agents des Ministères Sociaux.

COÛT : Gratuit, le financement est pris en charge par Urops dans le cadre de la gestion du Régime Obligatoire des fonctionnaires.



# PRÉVENTION DENTAIRE



## L'IMPORTANCE DE PRENDRE SOIN DE SON HYGIÈNE DENTAIRE

L'**hygiène bucco-dentaire** est un élément clé dans la santé générale de chacun d'entre nous et s'inscrit dans la prévention des risques santé. Une mauvaise hygiène buccale peut favoriser la migration dans le sang de certains microbes et être à l'origine de maladies cardiovasculaires, de diabète, pneumopathies chroniques, de cancers de voies aéro-digestives supérieures mais aussi même d'accouchement prématuré !

### MODE D'INTERVENTION

**Conférence de sensibilisation** sur la prévention dentaire de 1h suivi d'échanges sur une durée de 30 minutes.

**Ateliers pratiques** de 45 minutes par groupe de 10/15 personnes.

### MODE D'INSCRIPTION

3 semaines à l'avance, sur réservation et exclusivement les mercredis.

### MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

**CIBLE :** Les agents des Ministères Sociaux.

**COÛT :** Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.



# PRÉVENTION OPTIQUE



## GARDEZ UN ŒIL SUR VOTRE VUE

- Faire réfléchir sur les attitudes, les comportements vis-à-vis de la santé visuelle,
- Apporter des connaissances, faire identifier les facteurs de risque,
- Transmettre les messages clés de prévention,
- Motiver à la visite chez l'ophtalmologiste ou chez l'opticien.

---

### MODE D'INTERVENTION

---

Une conférence de sensibilisation sur la prévention optique de 1h suivi d'échanges sur une durée de 30 minutes.

**Thématiques possibles :** Fatigue visuelle - Lumière bleue - Le 100% santé - L'addiction aux écrans - Les maladies liées aux yeux...

---

### MODE D'INSCRIPTION

---

3 semaines à l'avance, sur réservation.

---

### MODE DE DÉPLOIEMENT

---

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

**CIBLE :** Les agents des Ministères Sociaux.

**COÛT :** Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.



# PRÉVENTION AUDIO



## SANTÉ AUDITIVE AU TRAVAIL

Sensibiliser sur les risques auditifs en expliquant le fonctionnement des oreilles, les risques et l'évolution de l'audition au fil des âges tout en identifiant les moyens de la préserver.

---

### MODE D'INTERVENTION

---

Une conférence de sensibilisation sur la prévention audio de 1h suivi d'échanges sur une durée de 30 minutes.

**Thématiques possibles :** Le son - L'audition - Les risques auditifs - Les surdités - Les acouphènes - Qui consulter...

---

### MODE D'INSCRIPTION

---

3 semaines à l'avance, sur réservation.

---

### MODE DE DÉPLOIEMENT

---

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

**CIBLE :** Les agents des Ministères Sociaux.

**COÛT :** Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.

---

SANTÉ  
MENTALE



# ATELIERS ADDICTIONS



## CONDUITES ADDICTIVES EN MILIEU PROFESSIONNEL

Les conduites addictives sont un sujet tabou, qui impactent autant la vie personnelle que professionnelle des collaborateurs. Ces incidences peuvent être nombreuses tant sur leur santé physique et mentale que sur les risques professionnels et l'organisation de travail. C'est donc toute l'entreprise qui est concernée. Cependant, entre obligation de prévention et de sécurité, accompagnement du collaborateur en difficulté, gestion du collectif en crise et performance, les dirigeants peuvent se retrouver en difficulté face à la gestion de ces situations. Ce webinaire vous propose de faire le point.

### MODE D'INTERVENTION

**Conférence** de 45 minutes suivie d'échanges sur une durée de 15 minutes.

**Ateliers pratiques** de 30 minutes à 1 heure.

### MODE D'INSCRIPTION

3 semaines à l'avance, sur réservation.

### MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

**CIBLE :** Les agents des ministères Sociaux

**COÛT :** Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.



# GESTION EFFICACE DU STRESS



## HALTE AU STRESS ! FAISONS UNE PAUSE

Parents à bout de nerfs, aidants épuisés, actifs stressés, il est parfois nécessaire d'apprendre à prendre soin de soi et à faire une pause pour éviter de « craquer » ! Cet atelier d'initiation à des techniques de relaxation (yoga, tai-chi, sophrologie) crée une bulle de bien-être pour les participants et donne des clefs pour apprendre à se détendre au quotidien.

### MODE D'INTERVENTION

**Atelier ou Web-atelier** de 2 heures ou de 1 heure. Par groupe de 12 personnes.

### MODE D'INSCRIPTION

3 semaines à l'avance, sur réservation.

### MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

**CIBLE :** Les agents des ministères Sociaux

**COÛT :** Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.



# ATELIER PSYCHOLOGIE POSITIVE



## ON VOUS SOUHAITE TOUT LE BONHEUR DU MONDE

Se sentir responsable de ce que l'on peut changer, être résilient face à ce que l'on ne peut pas éviter, donner du sens à ses actions : c'est vers la découverte de la psychologie positive que l'atelier accompagne les participants ! Plutôt que de se focaliser sur ce qui ne va pas, la démarche invite chacun à comprendre et favoriser ce qui peut contribuer à son bien-être, son épanouissement, sa santé et sa qualité de vie.

---

### MODE D'INTERVENTION

---

**Atelier ou Web-atelier** de 1 heure.

---

### MODE D'INSCRIPTION

---

3 semaines à l'avance, sur réservation.

---

### MODE DE DÉPLOIEMENT

---

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

CIBLE : Les agents des ministères Sociaux

COÛT : Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.



# ATELIERS BIEN-ÊTRE ET GESTION ÉMOTIONNELLE



## DESCRIPTION

**Les conférences axées sur l'équilibre qui nous est propre à travers plusieurs thématiques :**

- bon et mauvais stress? Apprendre à les reconnaître pour un meilleur équilibre de vie,
- les méthodes clés pour trouver l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle,
- retrouver vitalité et sérénité après le Covid,
- bien gérer son temps pour un bon équilibre de vie.

**Les ateliers permettent la mise en pratique des conseils essentiels sur les sujets :**

- booster son efficacité sans se mettre la pression,
- 3 techniques pour cultiver la sérénité,
- gérer son stress et ses émotions au travail ?
- en finir avec le yoyo des émotions ?
- comment mieux gérer son temps ?

---

## MODE DE DÉPLOIEMENT

---

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

---

## MODE D'INTERVENTION

---

1. Conférence de 1 heure (45 minutes d'intervention puis questions-réponses).
2. Ateliers de 30 minutes à 1 heure.

**CIBLE :** Les agents des ministères Sociaux

**COÛT :** Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.

---

## MODE D'INSCRIPTION

---

3 semaines à l'avance, sur réservation.



# RISQUES PYSCHO SOCIAUX



## SENSIBILISATION AUX RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)

Une conférence de sensibilisation sur les Risques Psychosociaux organisée en trois temps :

- définir : le stress, les différentes catégories de RPS, les causes et les conséquences
- repérer : quels sont les indicateurs? Comment les repérer?
- agir : les acteurs des RPS, les facteurs individuels de protection

### MODE D'INTERVENTION

**Conférence** de 45 minutes suivie d'échanges sur une durée de 15 minutes.

### MODE D'INSCRIPTION

3 semaines à l'avance, sur réservation.

### MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

**CIBLE** : Les agents des ministères Sociaux et/ou les managers.

**COÛT** : Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS.



# RISQUES PYSCHO SOCIAUX



## PRÉVENTION DE LA SOUFFRANCE PSYCHIQUE ET DU SUICIDE

En 2022, la Bretagne compte 680 décès par suicide par an et plus de 20 hospitalisations pour tentative de suicide par jour, ce qui en fait la région la plus touchée de France avec une surmortalité de +52% par rapport à la moyenne nationale.

En s'appuyant sur ses 5 collectifs de prévention du suicide qu'elle anime et son réseau d'intervenants experts, la Mutualité Française Bretagne propose des conférences pour le grand public ou pour un public plus spécifique de professionnels, élus ou bénévoles. De nombreux angles sont possibles pour entrer dans la thématique (le bonheur, l'isolement, la solitude, la dépression, le travail, la parentalité, les transitions de vie, les violences, le deuil...) et surtout pour promouvoir les ressources à disposition.

### MODE D'INTERVENTION

**Conférence** de 45 minutes suivie d'échanges sur une durée de 15 minutes.

### MODE D'INSCRIPTION

3 semaines à l'avance, sur réservation.

### MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

**CIBLE** : Les agents des ministères Sociaux et/ou les managers.

**COÛT** : Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS.

---

# TÉLÉTRAVAIL



# ATELIERS TÉLÉTRAVAIL



## COMMENT S'ORGANISER POUR MIEUX VIVRE LE TÉLÉTRAVAIL

Les **conférences** font la bascule entre vie personnelle et vie professionnelle, le télétravail et l'hyperconnexion. Comment organiser ses 24h et en prévenir les risques psycho-socio (fatigue des yeux, santé mental...).

Les **ateliers** permettent la mise en pratique des conseils essentiels donnés pendant la conférence.

---

### MODE DE DÉPLOIEMENT

---

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

---

### MODE D'INTERVENTION

---

1. Conférence de 1 heure (45 minutes d'intervention puis questions-réponses).
2. Ateliers de 30 minutes à 1 heure.

---

### MODE D'INSCRIPTION

---

3 semaines à l'avance, sur réservation.

CIBLE : Les agents des ministères Sociaux

COÛT : Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.



# ATELIERS TÉLÉTRAVAIL



## TÉLÉTRAVAIL, J'ADOpte LES BONNES POSTURES

Depuis la crise sanitaire liée à la Covid 19, le télétravail s'est largement développé dans nos organisations. S'il présente certains avantages, le télétravail peut également engendrer des risques pour la santé et la sécurité des salariés, notamment liés à des postes de travail

Informatique mal aménagés pouvant favoriser la survenue de **troubles musculo-squelettiques** (TMS), des postures sédentaires prolongées pouvant engendrer diverses atteintes à la santé, ou encore l'usage intensif de l'écran d'ordinateur responsable de **fatigue visuelle**.

Pour en limiter les risques, des mesures de prévention peuvent être mises en place concernant l'aménagement des postes de travail informatiques à domicile.

**Cette rencontre animée par un ergonome prend la forme d'un webinaire durant lequel des recommandations simples sur l'installation ergonomique d'un poste sur écran sont proposés tout en croisant avec les aspects physiologiques et biomécaniques du corps.**

### MODE D'INTERVENTION

Webinaire de 1h30 à 2 heures.

### MODE D'INSCRIPTION

3 semaines à l'avance, sur réservation.

### MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

CIBLE : Les agents des ministères Sociaux

COÛT : Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS.

---

# TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES



# GESTES ET POSTURES



## BALL O'TAFF

Les conditions de travail sont la première cause des troubles musculosquelettiques (TMS), la position assise prolongée favorisant leur survenue. Et s'il était possible de faire de l'exercice physique en travaillant ?

Pour renforcer les muscles abdominaux et dorsaux, il suffit d'utiliser quotidiennement un ballon de gym (swiss ball) à la place d'une chaise de bureau pour réduire les méfaits de la position assise : **amélioration de la posture, de la circulation sanguine, de l'équilibre, réduction des douleurs lombaires et diminution de la sédentarité.** Lors de cet atelier, l'éducateur sportif présente des conseils sur le choix du ballon, les différentes postures à adopter dans le cadre d'un travail de bureau et des exercices simples et adaptables à tous.

### MODE D'INTERVENTION

Cette action peut aussi être proposée en format mixte : un **webinaire** abordant l'activité physique, la sédentarité, les risques... suivi d'un **atelier** en présentiel sur la bonne utilisation du ballon.

Webinaire - 30 minutes ou 2 séances d'1 heure.

### MODE D'INSCRIPTION

3 semaines à l'avance, sur réservation.

### MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

CIBLE : Les agents des ministères Sociaux

COÛT : Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.



# GYM DU DOS



## MON DOS AU QUOTIDIEN

Au travers d'un atelier ou d'une conférence, l'objectif est de susciter la réflexion des participants sur leurs **pratiques quotidiennes et ainsi favoriser les bonnes postures**. Cette réflexion amène la sensibilisation à une activité physique quotidienne, autant pour les enfants que pour les professionnels.

---

### MODE DE DÉPLOIEMENT

---

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

---

### MODE D'INTERVENTION

---

Atelier ou webinaire de 2 heures.

---

### MODE D'INSCRIPTION

---

3 semaines à l'avance, sur réservation.

CIBLE : Les agents des ministères Sociaux.

COÛT : Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.

---

NUTRITION  
ET ACTIVITÉ  
PHYSIQUE



# TRAVAIL & SPORT



## BOUGER PLUS SUR SON LIEU DE TRAVAIL

**Cette action vise à encourager la pratique d'activités physiques, sur et en dehors de son lieu de travail, en proposant des solutions adaptées pour chaque actif.**

L'action peut se dérouler, au choix, en un ou plusieurs modules : un temps collectif d'information et d'échanges sur l'activité physique suivi de conseils pratiques à adopter au quotidien ; un temps individuel de diagnostic et conseils personnalisés ; une initiation collective à une activité physique, sport santé en une ou plusieurs séances.

### MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

### MODE D'INTERVENTION

Atelier de 12 personnes.  
webinaire - 20 minutes à 2h20.

### MODE D'INSCRIPTION

3 semaines à l'avance, sur réservation.

**CIBLE :** Les agents des ministères Sociaux.

**COÛT :** Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.



# NUTRITION ET COMPORTEMENT ALIMENTAIRE



## DESCRIPTION

Les conférences mettent l'accent sur l'explication pédagogique des mécanismes physiologiques en jeu et des conseils simples pour améliorer son comportement alimentaire et in fine sa santé. Les ateliers permettent la mise en pratique des conseils essentiels donnés pendant la conférence, en apportant une expérience pratique de certains outils.

### MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

### MODE D'INTERVENTION

1. **Conférence** de sensibilisation de 1H (45 mn d'intervention puis questions-réponses).
2. **Ateliers** (deux sessions de 30 mn) : «manger en pleine conscience», expérience de dégustation. «manger équilibré» (x2) avec des jeux ludiques concernant les principes de l'équilibre alimentaire (quizz, pyramide alimentaire, etc... ).

### MODE D'INSCRIPTION

Plusieurs semaines à l'avance.

**CIBLE** : Les agents des ministères Sociaux.

**COÛT** :  
Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.



# NUTRITION DURABLE



## VERS UNE ALIMENTATION SAIN, ABORDABLE ET DURABLE

Déterminants pour notre santé et notre porte-monnaie, nos choix alimentaires ont également un impact sur la santé de la planète. Comment réussir à concilier une alimentation équilibrée, abordable et à impacts écologiques soutenables ?

**Grâce à des conseils pratiques et des astuces facilement applicables, cet atelier propose de revisiter nos habitudes alimentaires pour une assiette santé saine, abordable et durable.**

---

### MODE DE DÉPLOIEMENT

---

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

---

### MODE D'INTERVENTION

---

Atelier ou web-atelier de 1 heure.

---

### MODE D'INSCRIPTION

---

3 semaines à l'avance, sur réservation.

CIBLE : Les agents des ministères Sociaux.

COÛT : Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.

---

# MALADIES CHRONIQUES



# ACTEUR DE MA SANTÉ



## DIABÈTE ET MALADIES CARDIOVASCULAIRES : COMMENT DEVENIR ACTEUR DE SA SANTÉ ?

Cet atelier permet de faire le point sur les principaux facteurs de maladies chroniques liés à l'alimentation mais également de travailler la mise en pratique individuelle des recommandations générales.

### MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

### MODE D'INTERVENTION

Web-conférence de 1 heure.

### MODE D'INSCRIPTION

3 semaines à l'avance, sur réservation.

CIBLE : Les agents des ministères Sociaux.

COÛT : Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS.



## CANCER, MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

L'augmentation de l'espérance de vie, l'environnement, les modes de vie et des facteurs génétiques favorisent l'apparition de cancers.

Grâce au **dépistage** et aux **avancées scientifiques**, ceux-ci sont de mieux en mieux traités. Des comportements préventifs ont été identifiés pour agir sur leur développement. En présence d'un spécialiste, les participants peuvent appréhender les bonnes pratiques à adopter pour réduire les facteurs de risque.

### MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

### MODE D'INTERVENTION

Atelier ou web-atelier de 20 personnes - 1 à 2 heures.

### MODE D'INSCRIPTION

3 semaines à l'avance, sur réservation.

CIBLE : Les agents des ministères Sociaux.

COÛT : Gratuit. Le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.



# DÉPISTAGE DIABÈTE CHOLESTÉROL TENSION ARTÉRIELLE SUR SITE



## OBJECTIFS DE SANTÉ PUBLIQUE NATIONALE

### Déroulement :



### MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance

### MODE D'INTERVENTION

Dépistage sur prise de rendez-vous. L'organisation, l'accueil et l'explication du déroulement de l'opération sont assurés par Urops. Option : conférence possible de 30 minutes avec un coach.

**CIBLE** : Les agents des ministères Sociaux.

**COÛT** : Gratuit, le financement est pris en charge par Urops dans le cadre de la gestion du Régime Obligatoire des fonctionnaires.

### MODE D'INSCRIPTION

Plusieurs semaines à l'avance.

---

# SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



# QUALITÉ DE L'AIR



## DESCRIPTION

La qualité de l'air est devenue un enjeu majeur en santé environnementale, notamment avec la COVID. Différentes substances (moisissures, virus, poussières, perturbateurs endocriniens...) peuvent altérer notre qualité de vie et notre santé.

**Nous vous proposons une animation pour repérer les pollutions qui nous touchent de près et sur lesquelles nous pouvons agir. En atelier ou en conférence, l'intervenant répond aux questions des participants et les oriente pour améliorer la qualité de l'air dans les intérieurs.**

### MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

### MODE D'INTERVENTION

Atelier ou conférence de 1 heure.

### MODE D'INSCRIPTION

3 semaines à l'avance, sur réservation.

**CIBLE :** Les agents des ministères Sociaux.

**COÛT :** Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.



# MOUSTI KO



## DESCRIPTION

Cet atelier participatif transmet aux participants des conseils pour lutter contre le fléau des moustiques, vecteur de maladies comme Chikungunya et Zika.

**Il permet notamment de connaître des astuces pour prévenir la prolifération des moustiques (dont les moustiques tigres), de savoir se protéger des piqûres et d'apprendre à fabriquer un piège à moustiques, fait maison, avec des matériaux recyclés.**

---

### MODE DE DÉPLOIEMENT

---

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

---

### MODE D'INTERVENTION

---

Atelier ou conférence de 2 heures.

---

### MODE D'INSCRIPTION

---

3 semaines à l'avance, sur réservation.

CIBLE : Les agents des ministères Sociaux.

COÛT : Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.



# PERTURBATEURS ENDOCRINIENS



## DESCRIPTION

Que sont les perturbateurs endocriniens ? Quels sont leurs effets sur la santé ? Comment les identifier dans nos pratiques quotidiennes ? Échanger sur ces enjeux au travers d'un atelier ou d'une web conférence.

### MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

### MODE D'INTERVENTION

Atelier ou conférence de 1h30 à 2 heures.

### MODE D'INSCRIPTION

3 semaines à l'avance, sur réservation.

**CIBLE :** Les agents des ministères Sociaux.

**COÛT :** Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.



# DÉPISTAGE INSUFFISANCE RÉNALE



## OBJECTIFS DE SANTÉ PUBLIQUE NATIONALE

### Déroulement :



### MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance

### MODE D'INTERVENTION

Dépistage sur prise de rendez-vous.  
L'organisation, l'accueil et l'explication du déroulement de l'opération sont assurés par Urops.

**CIBLE** : Les agents de la Fonction publique, adhérents MGAS ou non, sur site.

**COÛT** : Gratuit, le financement est pris en charge par Urops dans le cadre de la gestion du Régime Obligatoire des fonctionnaires.

### MODE D'INSCRIPTION

Plusieurs semaines à l'avance.

---

# PRENDRE SOIN DE SOI



# ATELIERS DO-IN (AUTOMASSAGE)



## DESCRIPTION

Le Do-In est une pratique traditionnelle japonaise. Elle consiste en **auto-massages** sur l'ensemble du corps, en frictions et étirements, stimulant ainsi les fonctions vitales de l'organisme que sont la respiration, la circulation, la digestion.

Au cours d'une séance guidée, grâce aux exercices appropriés à chaque méridien et à chaque saison, nous pouvons sentir le flux de l'énergie circuler plus harmonieusement.

## MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

## MODE D'INTERVENTION

Ateliers de 30 à 60 minutes (maximum de 15 personnes).

## MODE D'INSCRIPTION

3 semaines à l'avance, sur réservation.

**CIBLE :** Les agents des ministères Sociaux.

**COÛT :**  
Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.



# ATELIERS PLEINE CONSCIENCE



## DESCRIPTION

Les conférences mettront l'accent sur la pleine conscience et les clés pour apprendre à prendre soin de soi. Les ateliers permettront la mise en pratique des conseils essentiels donnés pendant la conférence, à travers des exercices de respiration et relaxation.

## MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

## MODE D'INTERVENTION

1. Conférence de 1 heure. (45 minutes d'intervention puis questions-réponses).
2. Ateliers de 30 minutes à 1 heure.  
Un instant de calme et de relaxation, la pleine conscience est idéale pour retrouver son calme en journée, se connecter aux autres, manger en pleine conscience et faciliter l'endormissement.

## MODE D'INSCRIPTION

3 semaines à l'avance, sur réservation.

**CIBLE :** Les agents des ministères Sociaux.

**COÛT :**  
Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.



# ATELIERS SOMMEIL



## DESCRIPTION

Les conférences mettent l'accent sur l'explication pédagogique des mécanismes physiologiques en jeu et des conseils simples pour améliorer son sommeil.

Les ateliers permettent la mise en pratique des conseils essentiels donnés pendant la conférence, en apportant une expérience pratique de certains outils.

## MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

## MODE D'INTERVENTION

1. Conférence de sensibilisation de 1H (45 mn d'intervention puis questions-réponses).
2. Ateliers (deux sessions de 30 mn car deux groupes), dont un atelier sur la pratique et les bénéfices de la micro-sieste, et un autre sur la pratique et les bénéfices de la pleine conscience.

## MODE D'INSCRIPTION

3 semaines à l'avance, sur réservation.

**CIBLE :** Les agents des ministères Sociaux.

**COÛT :** Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.



# GESTION CONSTRUCTIVE DES ÉMOTIONS



## DESCRIPTION

Gestion constructive des émotions par la connaissance de soi et de ses besoins. Cet atelier tout interactif a pour objectif de libérer la parole et entrevoir comment agir de manière juste et appropriée pour soi et ses interlocuteurs.

### MODE D'INTERVENTION

1. Présentation des émotions, leur rôle, leurs manifestations et leurs conséquences dans le cadre de la QVT, du plaisir et de l'efficacité au travail.
2. Interaction entre les participants et l'animatrice.

### MODE D'INSCRIPTION

3 semaines à l'avance, sur réservation.

### MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

CIBLE : Les agents des ministères sociaux.

COÛT : Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.

---

RETRAITE



# EN ROUTE POUR LA RETRAITE



SPÉCIAL RETRAITÉS

## DESCRIPTION

Le passage de l'activité professionnelle à la retraite est un moment important. Moment attendu pour les uns, transition difficile pour les autres, cette étape de la vie est capitale pour chacun. Il est donc important d'accompagner le passage à la retraite afin d'adopter des attitudes favorables à un vieillissement réussi et en bonne santé.

Cette Rencontre santé propose trois ateliers autour de la retraite et ses représentations, la découverte d'activités tournées vers soi, et vers les autres.

Un chargé de prévention formé ou expérimenté sur la thématique bien vieillir, ainsi que des professionnels spécialisés (psychologue, éducateur sportif, sophrologue, etc.), sont présents pour animer les échanges et répondre aux interrogations des participants.

## MODE D'INTERVENTION

Atelier de 15 personnes - 1 journée ou 1/2 journée.

## MODE D'INSCRIPTION

3 semaines à l'avance, sur réservation.

## MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

**CIBLE :** Les agents de la fonction publique, adhérents MGAS et futurs retraités.

**COÛT :** Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.

---

# AIDANTS



# AIDANTS, VOTRE SANTÉ PARLONS-EN



## DESCRIPTION

11 % des Français de plus de 45 ans déclarent aujourd'hui être l'aidant(e) d'au moins une personne en situation de dépendance. De nombreuses études ont démontré que l'aidance a un impact sur la santé : 48 % des aidants déclarent avoir une maladie chronique, 29 % se sentent anxieux et stressés et 25 % déclarent ressentir une fatigue physique et morale.

Après un temps de sensibilisation aux enjeux de l'aidance, l'action « Aidants, votre santé parlons-en » se poursuit par trois ateliers animés par des professionnels où les proches aidants viennent parler de la santé et partager une activité avec d'autres personnes qui vivent la même situation. Cette action est déployée en collaboration avec l'Association Française des Aidants.

**Les thèmes abordés sont « Aidant et en forme » pour redécouvrir un bien-être physique, « Aidant et heureux » pour réfléchir ensemble au rôle d'aidant et « Aidant, mais pas seulement... » pour préserver le lien social.**

## MODE D'INTERVENTION

Web- atelier - 4 séances de 2 heures.

## MODE D'INSCRIPTION

3 semaines à l'avance, sur réservation.

## MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

CIBLE : Les agents des ministères sociaux.

COÛT : Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.

---

# ACCOMPAGNEMENT SOCIAL



# ON VOUS ACCOMPAGNE



## THÉMATIQUES PROPOSÉES

- 1. Retraite :** comprendre le système de retraite français, focus sur la retraite fonction publique, calcul des droits, législation actuelle.
- 2. Gestion du budget :** comment établir un budget mensuel, quelles charges obligatoires, quelles charges optionnelles.
- 3. Handicap :** qu'est-ce que le handicap, qu'est-ce que la RQTH, qui sont les bénéficiaire de l'obligation d'emploi, quels avantages à se faire reconnaître comme agent en situation de handicap, subvention du FIPHFP, les aides existantes.
- 4. Les aidants :** l'accès aux droits APA, entré en établissement; explication des différents dispositifs d'aide aux aidants: congé proche aidant...
- 5. Santé :** les différents congés maladie dans la fonction publique : fonctionnaire et contractuels, CLM, CLD, CGM, retraite pour invalidité, la prévoyance pour qui ? pour quoi ?
- 6. Logement :** accès au logement social, accès au logement social dans la fonction publique, logement temporaire, accession à la propriété.

---

### MODE D'INTERVENTION

---

Webinaire - 1 heure.

---

### MODE D'INSCRIPTION

---

3 semaines à l'avance, sur réservation.

---

### MODE DE DÉPLOIEMENT

---

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

CIBLE : Les agents des ministères sociaux.

COÛT : Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.

---

# SANTÉ SÉCURITÉ



# RISQUE ROUTIER PROFESSIONNEL



## DESCRIPTION

Le risque routier représente la première cause d'accidents mortels en milieu professionnel. La mise en place d'une stratégie de prévention efficace demeure un enjeu d'envergure pour chaque organisation.

La formation Risque Routier Professionnel est un moment ludique et interactif mêlant théorie et pratique pour que chacun s'informe à son rythme sur la sécurité routière.

### Objectifs pédagogiques du module "Risque routier professionnel":

- Comprendre quelles sont les obligations et responsabilités de chacun.
- Que dit la loi sur les trajets professionnels ?
- Quelles sont les sanctions encourues ?
- Connaître les dangers et les différents aspects de la sécurité routière.
- Découvrir les substances psychoactives et leurs effets sur l'organisme.
- Identifier les mesures de prévention.

## MODE D'INTERVENTION

Formation - 2 heures.

## MODE D'INSCRIPTION

3 semaines à l'avance, sur réservation.

## MODE DE DÉPLOIEMENT

- Sur site
- En téléconférence, à distance
- Retransmission en visio pour les absents

**CIBLE :** Les agents des ministères sociaux. Groupe limité à 20 personnes.

**COÛT :** Gratuit, le financement est pris en charge par la MGAS. Dans la limite d'un atelier par site si le déploiement est réalisé en présentiel.

---

AVANTAGES  
&  
SERVICES



# MGAS ASSISTANCE



Des services proposés par



## OBJECTIFS

Proposer de nombreux services permettant de gérer des moments difficiles et d'obtenir des aides à domicile.

## MODES D'INTERVENTION

- Conseil social : aide et accompagnement en matière de droits sociaux. Accessible du lundi au vendredi, hors jours fériés et limité à 5 entretiens téléphoniques par foyer sur 12 mois.
- Informations juridiques : réponses en matière de droit français. Accessibles par téléphone du lundi au samedi, hors jours fériés,
- Informations médicales : réponses d'une équipe médicale dans les 48h
- Recherche de médecin, infirmière et intervenant paramédical : en cas d'absence, d'indisponibilité du médecin traitant et si l'événement ne relève pas de l'urgence, MGAS Assistance communique les coordonnées d'un médecin, d'une infirmière ou intervenants paramédicaux.
- Téléassistance : prise en charge des frais d'installation et de maintenance d'un transmetteur de téléalarme au domicile, ainsi que les frais d'accès au service, limité à 90 jours.
- Aide aux aidants : permet d'accompagner et de soutenir l'aidant dans son rôle au quotidien.
- Plateforme médico-sociale intégrant une assistance psychologique. Permet d'échanger en toute confidentialité avec un psychologue clinicien. Limité à 5 entretiens téléphoniques.

**Numéro de téléphone (accessible 24h/24 et 7j/7) MGAS assistance : 05 49 34 81 11**

## MODE D'ACCÈS

Les services IMA Santé sont inclus dans l'offre de l'adhérent MGAS et accessibles sur l'espace adhérent rubrique «les services complémentaires» pour effectuer une demande d'assistance en ligne.



# SERVICES SANTÉCLAIR



## OBJECTIFS

Limiter son reste à charge, et bénéficier de services opérationnels pour aider les adhérents MGAS dans leur parcours santé.

## MODES D'INTERVENTION

- Analyse de devis conseil et calcul du reste à charge : permet aux assurés ayant consulté un praticien non partenaire de vérifier que leur dépense de santé est adaptée à leurs besoins et que les tarifs correspondent à ceux pratiqués habituellement.
- Géolocalisation : des professionnels de santé partenaires pour des soins et équipements de qualité à tarifs négociés.
- Téléconsultation : Accès en direct à un médecin libéral. En cas d'indisponibilité des médecins généralistes ou spécialistes ou besoin d'un conseil rapide. Adaptée aux situations de mobilité.
- Coaching : prévention autour de la nutrition et du sommeil en partenariat avec Méta-coaching, spécialisée dans la conception de programmes de coaching et de prévention santé interactifs.
- Classement établissement hospitalier : accès au palmarès des établissements hospitaliers.
- Automédication : conseils de professionnels sur tous les petits maux de la vie courante via une application web dédiée
- 2<sup>e</sup> avis médical : 100 médecins spécialistes disponibles par téléphone ou chat assistance.
- Fiches informatives : conseils pour préparer son séjour à l'hôpital (avant, pendant et après).
- Analyse de symptômes et d'orientation : En quelques clics, vous recevez une analyse rapide ainsi que des informations claires sur le caractère urgent de votre situation.

## MODE D'ACCÈS

Inclus dans l'offre de l'adhérent MGAS et accessibles sur l'espace adhérent rubrique MySantéclair.

### CIBLE :

Les agents de la fonction publique, adhérents MGAS.



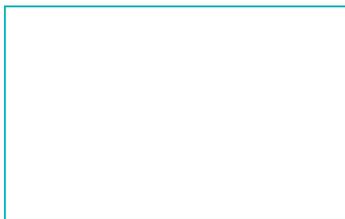


Vous réfléchissez à une  
action de prévention  
dédiée à votre site ?



n'hésitez à contacter votre interlocuteur  
MGAS ou nous en faire part à l'adresse  
suivante : [prevention@mgas.fr](mailto:prevention@mgas.fr)

## Votre conseiller MGAS



**mgas.fr**

### Contacts :

- 📞 Tél. 01 44 10 55 55 (n° non surtaxé)  
du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30
- 📧 [prevention@mgas.fr](mailto:prevention@mgas.fr)



**MGAS Siège social** : 96 avenue de Suffren - 75730 Paris Cedex 15. La Mutuelle Générale des Affaires Sociales (MGAS) est régie par les dispositions du Livre II du Code de la mutualité - N° Siren 784 301 475. **Esprit Retraite** : 62 rue Jeanne d'Arc - 75013 PARIS. Mutuelle soumise aux dispositions du Livre III du code de la mutualité, N° SIREN 911745784. **Caisse Régionale de la Santé et de la Sécurité au Travail Rhône-Alpes** (Carsat Rhône-Alpes) 69436 LYON Cedex 03. **IMA ASSURANCES** : 118 avenue de Paris - 79000- Niort. Société anonyme au capital de 7 000 000 euros entièrement libéré - Entreprise régie par le Code des assurances - Immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Niort sous le numéro 481.511.632, soumise au contrôle de l'ACP 61, rue Taitbout 75436 Paris cedex 09. **SANTECLAIR** : 7 Mail Pablo Picasso 44000 NANTES - Société Anonyme au capital de 3 834 029 euros - Immatriculée au RCS de Nantes sous le numéro 428 704 977 - N° TVA intracommunautaire FR 91 428 704 977. **Mutualité Française** : Organisme régi par le Code de la mutualité et reconnu d'utilité publique, la FNMF est immatriculée au répertoire SIRENE sous le numéro SIREN 304 426 240. Siège social : 255, rue de Vaugirard, 75015 PARIS.