



mgas

MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

COACHING SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Un portail de prévention

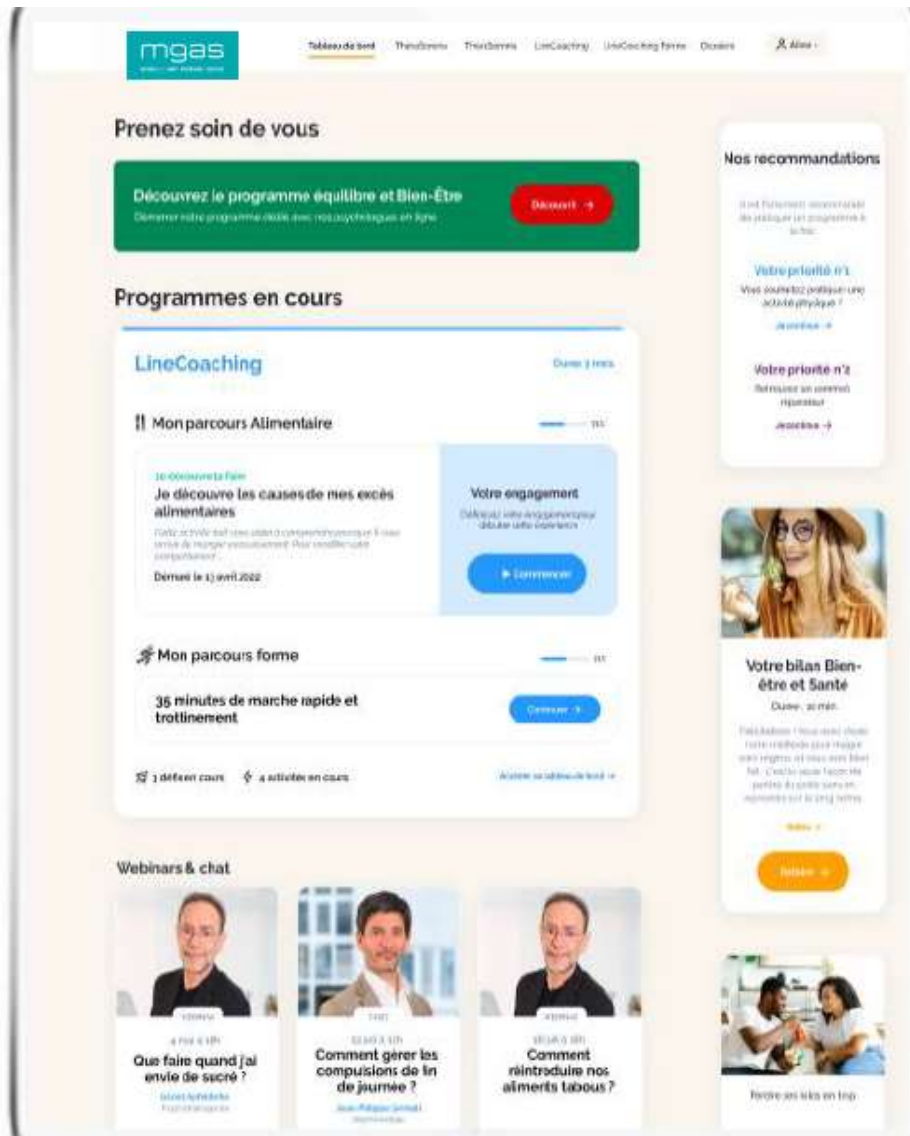
à l'initiative de la MGAS, pour les agents de la DGAC

DES PROGRAMMES INTELLIGENTS ET UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

LE PORTAIL DE PRÉVENTION PROPOSE UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUALISÉ

■ qui vise à améliorer l'état global de santé et de bien-être





Un parcours personnalisé: bilan global et priorisation des programmes

Chaque utilisateur accède à :

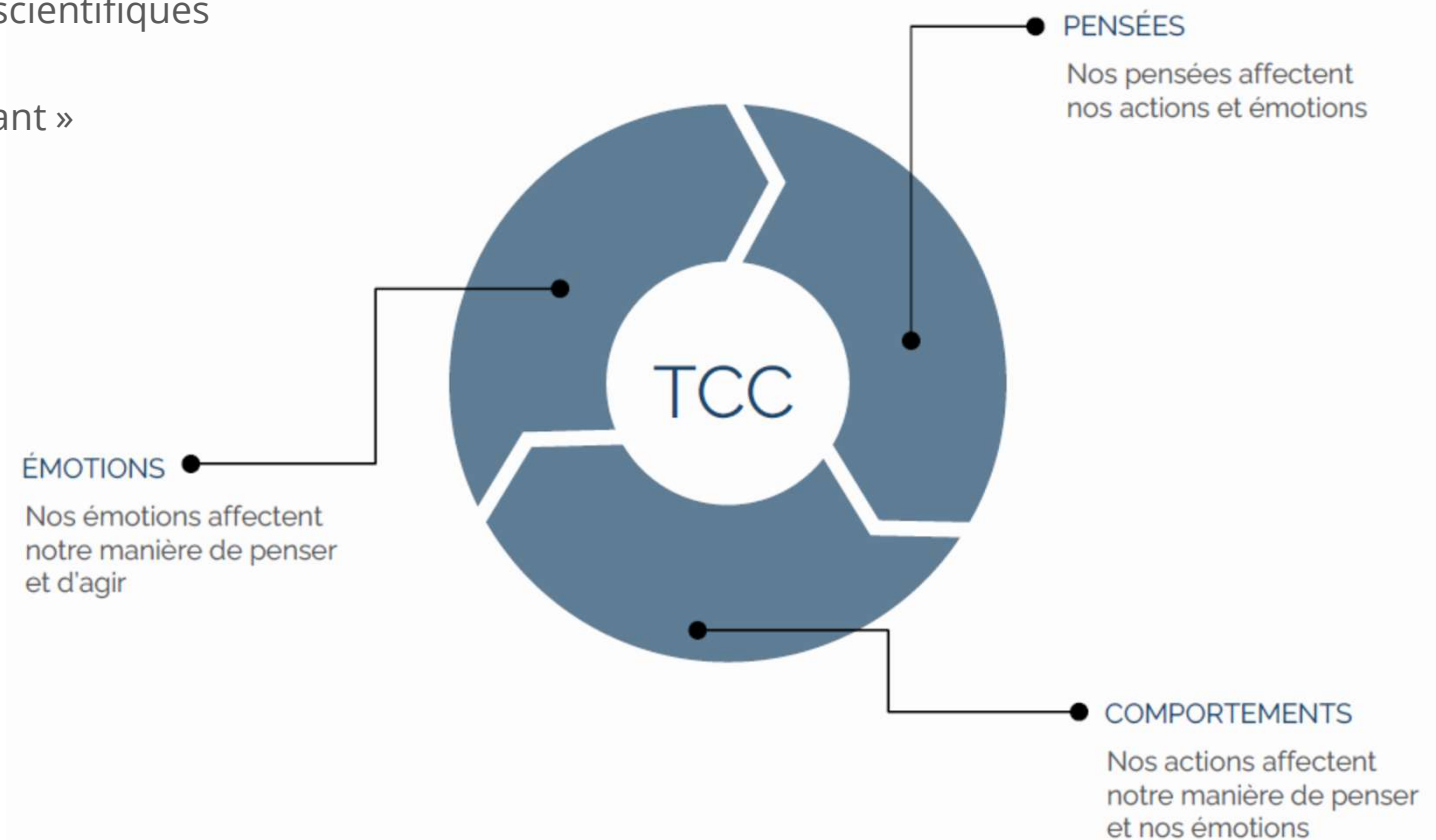
- Un questionnaire santé et un bilan global santé et habitudes de vie lui permettant de se situer sur une échelle de qualité de vie et de déterminer les priorités de santé.
- Une priorisation des programmes accessibles et un suivi centralisé
- Une présentation détaillée des programmes
- Des articles sur les différents thèmes des programmes

L'utilisateur peut refaire son bilan de santé et accéder à ses programmes depuis le portail, le site du programme concerné, sur desktop, tablette, mobile et via une webapps.

LES THÉRAPIES COGNITIVES ET COMPORTEMENTALES

■ qui travaillent sur les interactions entre pensées, émotions et comportements

- Apprendre aux personnes un nouveau comportement
- Fondées sur des preuves scientifiques
- Orientées vers l'action
- Axées sur « ici et maintenant »



L'EXPERTISE MEDICALE SUR LES PROGRAMMES

CONCEPTION ET SUPERVISION

 Dr. Jean-Philippe Zermati Nutritionniste, Co-fondateur de l'association GROS Expert du programme LineCoaching	 Dr. Gérard Apfeldorfer Psychiatre spécialiste du comportement alimentaire, Co-fondateur de l'association GROS, enseignant TCC Expert des programmes LineCoaching et Équilibre et bien-être	 Pr. Michel Billiard Expert mondial du sommeil, Neurologue, Hôpital Gui de Chauliac de Montpellier Expert du programme ThéraSomnia	 Dr. Charly Cungi Psychiatre et Chercheur Expert dans la gestion du stress et du burn-out Expert des programmes ThéraSéréna et Équilibre et Bien-être	 Hugues Gauchez Kinésithérapeute spécialisé en kinésithérapie respiratoire Expert du programme ThéraVitalia	 Dr. Clélia Louni-Paoli Médecin Psychothérapeute formée aux TCC Experte du programme ThéraVitalia	 Guillaume Leteurre Coach sportif diplômé d'état, Spécialiste de la remise en forme à domicile Expert du programme LineCoaching Forme
 Dr. Jean-Michel Lecerf Médecin nutritionniste Spécialiste en endocrinologie et maladies métaboliques. Chef du Service Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille Expert du programme LineCoaching Nutrition	 Bernard Antoine Tabacologue Hypnothérapeute, diplômé en tabacologie, addictologie et biologie du stress Expert du programme ThéraTabac	 Dr. Dominique-Adèle Cassuto Endocrinologue et Nutritionniste, Spécialisée dans la nutrition pédiatrique et adolescente Experte du programme NutriKids	 Dr. Sandrine Pérol Gynécologue médicale spécialisée en gynécologie médicale et gynécologie endocrinienne, Service Gynécologie de l'Hôpital Cochin Experte du programme ThéraFémina	 Laurence Montella-Lefort Kinésithérapeute Sexologue spécialisée en pénologie Experte du programme ThéraFémina	 Valérie Antoine Psychologue spécialisée dans l'accompagnement des femmes à la ménopause Experte du programme ThéraFémina	

L'ALLIANCE D'UN PROGRAMME INTELLIGENT ET D'UN COACHING HUMAIN

PRISE EN CHARGE HOLISTIQUE	
 Web App'	• Bilan détaillé • Programme personnalisé en fonction du profil de la personne • Défis ludiques au quotidien • Bibliothèque d'activités libres à la carte sur les différentes thématiques • Selon le programme, parcours personnalisé de remise en forme physique en fonction d'un questionnaire de niveau, accompagné tout en vidéos
Suivi par des professionnels de santé Suivi collectif 	• Webinars d'experts toute les semaines, sur une thématique • Ateliers pratiques en visio avec les coaches professionnels chaque semaine • Messages illimités aux coaches
Suivi individuel	• Accompagnement par entretiens
 Animation motivationnelle	• Mails explicatifs et d'accompagnement au démarrage et à la réalisation des activités • Mails et notifications pour soutenir la motivation • Webinar d'aide au démarrage en groupe chaque semaine • Onboarding guidé • Articles thématiques et newsletter hebdomadaire
 Suivi de progrès	• Enquêtes de satisfaction sur le programme en ligne et sur le coaching • Analyse des progressions à chaque fin d'étape sur les différents objectifs de la personne • Restitution de statistiques sur l'activité des personnes dans les programmes, les participations aux webinars et entretiens

THÉRASOMNIA: RETROUVER LE SOMMEIL NATURELLEMENT ET DURABLEMENT

■ Un travail global sur les différentes causes de l'insomnie, pour des résultats durables:

- Causes émotionnelles : tension, ruminations, anxiété
- Causes cognitives : fausses croyances et attentes
- Causes comportementales : mauvaises habitudes

■ Le programme est personnalisé en fonction de chaque personne et de chaque problématique

- Comprendre le sommeil
- Adopter de nouvelles habitudes
- Reconditionner positivement son sommeil
- Apprendre à se relaxer
- Créer un état mental propice à la venue du sommeil
- Retrouver un sommeil de qualité



LINECOACHING NUTRITION: RETROUVER UN ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

■ Pour une amélioration qualitative de l'alimentation

- Un objectif de santé
- Eviter la dégradation de certaines conditions chroniques débutantes
- Une rééducation nutritionnelle
- Des mises en pratique à travers les carnets alimentaires
- Une pratique de l'alimentation intuitive.

■ Un programme personnalisé en fonction de chaque personne et de chaque problématique

- Observer son comportement alimentaire
- Découvrir son équilibre alimentaire
- Réguler son hypertension (étape optionnelle)
- Réguler son hyper cholestérolémie (étape optionnelle)
- Réguler sa glycémie (étape optionnelle)
- Gérer son activité physique
- Découvrir l'alimentation intuitive



THÉRASÉRENA: RESTER ZEN EN TOUTE CIRCONSTANCE ET RETROUVER LA SÉRÉNITÉ

■ Pour améliorer sa gestion du stress de façon efficace et durable

- Retrouver une vie plus sereine
- Améliorer le bien-être et les performances

■ Un programme personnalisé en fonction de chaque personne et de chaque problématique

- Comprendre son stress
- Gestion émotionnelle - pratiquer la relaxation qui vous convient
- Penser et agir positivement
- Adopter une bonne hygiène de vie
- Gestion du temps : gagner une meilleure organisation
- Optimiser la relation aux autres



LINECOACHING FORME: SORTIR DE LA SÉDENTARITÉ POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

■ Pour optimiser et faciliter la pratique sportive

- Limiter et contrôler la prise de poids
- Prévenir l'apparition de maladies cardiovasculaires
- Améliorer les troubles de l'humeur
- Aider le bon fonctionnement du cerveau
- Prévenir et soigner les maladies ostéoarticulaires et dégénératives

■ Un entraînement sur mesure

- Un coaching sportif personnel
- Un programme complet
- Des exercices et des workouts recommandés
- Des défis et des activités libres



EQUILIBRE ET BIEN-ÊTRE: AMÉLIORER L'ÉQUILIBRE PHYSIQUE, MENTAL ET ÉMOTIONNEL

■ Pour prendre soin de soi au quotidien

- Retrouver un bon équilibre physique, mental et émotionnel
- Se maintenir en bonne santé psychologique et émotionnelle
- Éviter les impacts durables du stress

■ Un programme personnalisé en fonction de chaque personne et de chaque problématique

- Gérer ses émotions avec la relaxation
- Penser et agir positivement
- Gagner une meilleure organisation
- Adopter de bonnes habitudes alimentaires
- Retrouver un meilleur sommeil
- Optimiser la relation aux autres



THÉRATABAC: DEVEZ UN EX-FUMEUR OU UN EX-VAPOTEUR HEUREUX

■ Pour se libérer du tabac ou du vapotage

- Evaluer son degré de dépendance et les caractéristiques de sa consommation de tabac ou de e-cigarette
- Changer ses habitudes en profondeur afin de casser les automatismes et d'empêcher les consommations-réflexe
- Faire face aux envies et aux symptômes de sevrage
- Avancer sur la voie de l'arrêt en agissant stratégiquement sur chaque type de consommation.
- Se maintenir dans l'abstinence sur le long terme

■ Un programme personnalisé en fonction de chaque personne et de chaque problématique

- Faire le point sur ses consommations
- Se préparer à arrêter de fumer
- Etape par étape vers une vie sans tabac
- C'est maintenant que tout commence
- Se maintenir dans l'abstinence



