



Nos rencontres
santé en ligne

2025



MUTUALITÉ
FRANÇAISE

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



La Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes propose des rencontres santé en ligne gratuites, ouvertes aux adhérents mutualistes et au grand public sur inscription préalable. Ces rencontres s'articulent autour de trois axes : la santé environnement, la nutrition et la santé mentale et le bien-être. L'ensemble des webinaires, d'une durée d'1h, se dérouleront sous la plateforme Livestorm.



NUTRITION

↳ Lecture des étiquettes alimentaires

- Découvrir les bases de l'équilibre alimentaire;
- Apprendre à analyser les emballages et les étiquettes de produits du quotidien.

20 FÉVRIER • 10 AVRIL • 30 SEPTEMBRE • 4 DÉCEMBRE

4 FOCUS SERONT PROPOSÉS :

CROYANCES ALIMENTAIRES • LABELS • PRODUITS BIO • ADDITIFS

↳ Planète, assiette et bicyclette

- Tendre vers une alimentation et une activité physique plus durables pour contribuer à limiter les impacts sur l'environnement, la biodiversité et les écosystèmes;
- Identifier les leviers possibles pour allier habitudes favorables à la santé humaine et à la santé de la planète.

20 MARS

↳ Alimentation du jeune enfant

- S'informer et échanger sur l'alimentation du jeune enfant;
- Mieux connaître ses habitudes alimentaires et les évolutions et changements avec l'âge.

12 FÉVRIER • 21 MAI

↳ Cœur de femmes

- Informer les femmes sur le cœur, les maladies cardio-vasculaires, les facteurs de risques;
- Connaître les comportements favorables à la santé en matière d'alimentation, d'activité physique et de gestion du stress.

18 / 25 SEPTEMBRE • 2 / 9 / 16 OCTOBRE

4 FOCUS SERONT PROPOSÉS :

PRÉVENTION DES RISQUES CARDIOVASCULAIRES • ACTIVITÉ PHYSIQUE • ALIMENTATION • GESTION DU STRESS



SANTÉ ENVIRONNEMENT

↳ La famille des 7 perturbateurs endocriniens

- Sensibiliser à la présence des perturbateurs endocriniens dans notre quotidien et leur impact sur la santé;
- Identifier des produits moins dangereux pour la santé et plus respectueux de l'environnement.

30 JANVIER • 14 AVRIL • 1^{ER} JUILLET • 7 NOVEMBRE

↳ Prévention des piqûres de tiques et maladies vectorielles associées

- S'informer sur les tiques, leur mode de vie et sur les moyens de prévenir une piqûre de tique;
- Mieux connaître les maladies vectorielles associées : symptômes, étapes de la maladie, traitements proposés et l'état actuel des consensus en France.

27 MARS

↳ Climat et santé : comprendre pour agir !

- Identifier les leviers permettant de limiter les impacts du changement climatique sur la santé mentale et ainsi favoriser le mieux-être.

13 MAI



SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

↳ Cultiver sa santé mentale

- Promouvoir une santé mentale positive et déstigmatiser la santé mentale;
- Identifier les stressseurs socio-environnementaux et les ressources à mobiliser;
- Expérimenter des comportements promoteurs d'une bonne santé mentale.

10 JUIN • 18 NOVEMBRE

↳ (Ré)conforter son sommeil

- Promouvoir l'importance d'un sommeil de qualité pour la santé, en expliquant les mécanismes du sommeil et en partageant des habitudes de vie favorables au sommeil.

9 JUILLET • 16 DÉCEMBRE



Renseignements et inscription :

scannez le QR code ou par téléphone au **06 24 69 48 25**



Calendrier des rencontres santé 2025

30 JANVIER La famille des 7 perturbateurs endocriniens	12 FÉVRIER Alimentation du jeune enfant	20 FÉVRIER Lecture des étiquettes alimentaires	20 MARS Planète, assiette et bicyclette	27 MARS Prévention des piqûres de tiques et maladies vectorielles associées	10 AVRIL Lecture des étiquettes alimentaires	14 AVRIL La famille des 7 perturbateurs endocriniens	
13 MAI Climat et santé : comprendre pour agir !	21 MAI Alimentation du jeune enfant	10 JUIN Cultiver sa santé mentale	1^{ER} JUILLET La famille des 7 perturbateurs endocriniens	9 JUILLET (Ré)conforter son sommeil	18 SEPT. Cœur de femmes	25 SEPT. Cœur de femmes	
30 SEPT. Lecture des étiquettes alimentaires	2 OCT. Cœur de femmes	9 OCT. Cœur de femmes	16 OCT. Cœur de femmes	7 NOV. La famille des 7 perturbateurs endocriniens	18 NOV. Cultiver sa santé mentale	4 DÉC. Lecture des étiquettes alimentaires	16 DÉC. (Ré)conforter son sommeil



Retrouvez l'ensemble de nos services et actualités sur ara.mutualite.fr

MUTUALITÉ FRANÇAISE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
Cité Internationale • 67 quai Charles de Gaulle • 69006 Lyon
Tél. 06 24 69 48 25 • contact_prevention@mfaraf.fr