

SÉANCES D'ÉDUCATION EN SANTÉ DU CENTRE D'EXAMENS DE SANTÉ



NUTRITION ET HYGIENE BUCCO DENTAIRE

L'objectif est de renforcer les aptitudes de chacun à faire des choix favorables pour préserver sa santé.

- travail sur les **représentations**,
- échanges autour des **principaux groupes d'aliments** et les besoins du corps,
- comment **manger équilibré**, même avec un petit budget,
- quels sont les risques pour la santé d'une alimentation trop riche en **sucres** ou en **graisses**,
- liens avec l'importance d'une **activité physique régulière**,
- comment préserver une bonne santé **bucco-dentaire**.

TABAC

- réfléchir et **échanger sur sa consommation** de tabac,
- faire le point pour savoir où on en est dans son désir d'arrêter, ou de continuer...
- **parler sans tabou** du plaisir de fumer, des freins à l'arrêt et aussi des avantages, des envies...
- avoir des **informations sur les différentes méthodes existantes** et les structures d'accompagnement.



CONDUITES ADDICTIVES

Objectifs : Renforcer les aptitudes à faire des choix éclairés et **travailler sur les représentations**.

Informé sur les lieux ressources.

Les séquences possibles :

- Quels sont les **signes d'une addiction** ?
- Les différents **usages** ;
- Classement produits en fonction de leur **pouvoir addictogène et de leur toxicité** ;
- Comment **dire non** à une drogue ?
- Focus alcool et/ou tabac
- **Lieux ressources**



MIEUX COMPRENDRE LE SYSTEME DE SOINS

Thématiques abordées :

- le numéro de sécurité sociale
- la carte vitale
- les droits santé pour tous
- le médecin traitant
- le montant des remboursements de soins
- la complémentaire santé / la CSS
- les dispositifs d'aide de l'Assurance Maladie
- le 100% santé
- les outils utiles sur ameli.fr
- le compte ameli

MA SANTÉ PARLONS-EN



Objectifs :

- Favoriser l'autonomie par rapport à sa propre santé et **développer la notion de prendre soin de soi.**
- Informer sur les acteurs et les **lieux ressources.**



UN EXAMEN DE SANTÉ C'EST QUOI ?

Séance de **sensibilisation** autour de l'**Examen de Prévention Santé (EPS)** :

- faire connaître le déroulement, le contenu et l'intérêt de l'EPS ;
- lever les craintes ;
- permettre de poser des questions

Cette sensibilisation peut s'accompagner d'une **présentation de différents dispositifs d'aide de l'Assurance Maladie et des outils utiles sur [ameli.fr](https://www.ameli.fr)** (annuaire santé, simulateur CSS, rubrique *Santé comprendre et agir...*)

OUTILS PEDAGOGIQUES

Ces ateliers sont basés sur une **approche participative**, qui s'appuie sur les représentations des participants, qui **valorise ce qui est exprimé**, permettant de rebondir sur des **points clés et des messages de prévention**.

Techniques d'animation et supports :

- photolangage
- brainstorming
- jeux
- vidéos
- questions INFO/INTOX...



Ces séances peuvent avoir lieu au Centre d'Examens de Santé, 16 rue Charles Coulomb à Saint-Nazaire ou dans vos locaux si la distance le permet. Elles sont animées par l'une de nos infirmières ou par une autre professionnelle du Centre, pour un groupe constitué d'une quinzaine de personnes environ.

POUR PLANNIFIER UNE SÉANCE SUR LE SITE DE SAINT-NAZAIRE :

Contactez Anne-Cécile Anthony, chargée des relations partenariales
au 02 40 90 86 80

ou par mail : annececile.anthony@assurance-maladie.fr