

SANTÉ MENTALE

Jeune public

Sensibilisation orientée vers l'équilibre psychique, être en bonne santé mentale et savoir mobiliser les ressources nécessaires à son maintien.



SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

Tout public

Actions permettant d'aborder les impacts de notre cadre de vie et de nos habitudes de consommation sur notre santé et comment s'en prémunir.



SOMMEIL

Tout public

Promotion d'un bon équilibre du sommeil au regard de nos pratiques quotidiennes (habitudes de vie, alimentation, écrans, activité physique, ...).



NUTRITION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Tout public

Sensibilisation et accompagnement à la pratique d'une activité physique régulière et d'une alimentation équilibrée.



ADDICTIONS

Tout public

Prévention sur les conduites et substances addictives (tabac, alcool, cannabis, ...) et renforcement des compétences individuelles et collectives à faire des choix favorables pour sa santé.



ÉCRANS

Tout public

Promotion d'un usage raisonné et informations sur les risques liés aux écrans, aux réseaux sociaux, contenus inadaptés, etc.



ESTIME DE SOI

Tout public

Actions orientées vers le regard porté à soi-même et l'appréciation de soi et d'autrui. Développement des compétences psycho-sociales favorisant une bonne estime de soi et le vivre ensemble.



HARCÈLEMENT SCOLAIRE

Public scolaire

Sensibilisation aux mécanismes du harcèlement (ses acteurs, son fonctionnement, ses effets). Promotion des conduites à adopter pour se préserver soi et les autres.



VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

Public scolaire (à partir de la 4e)

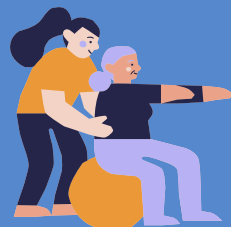
Sensibilisation aux différentes méthodes de contraception, à la notion de consentement. Discussion autour des relations affectives et de la sexualité.



PRÉVENTION DE LA CHUTE ET DE LA PERTE D'AUTONOMIE

Public âgé

Prévention du risque de chute et accompagnement à la conservation de son autonomie via les habitudes de vie (nutrition, lien social, activité physique, estime de soi, etc).



PRÉVENTION DES MALADIES TRANSMISSIBLES ET VACCINATION

Tout public

Sensibilisation à la vaccination et aux modes de transmission des différentes maladies.



HYGIÈNE

Tout public

Promotion des pratiques d'hygiène visant à améliorer sa santé au quotidien (hygiène corporelle, hygiène bucco-dentaire, etc).

