



Paris, le 16 mai 2024

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

---

### ***"Mon environnement, ma santé" : le nouveau programme prévention à destination des seniors***

**Après le succès de leur premier programme commun de prévention « Activ'et vous » centré sur l'activité physique et l'alimentation adaptées, la Mutualité Française et l'Assurance Retraite lancent ensemble le programme "Mon environnement, ma santé" pour sensibiliser sur le lien entre vieillissement actif en santé et environnement, *via* un cycle de 7 rendez-vous réguliers à suivre en distanciel du 24 mai au 4 juillet.**

Afin d'adopter des solutions simples et préserver leur capital bien-être, les participants pourront pendant 7 semaines s'informer sur les principales clés pour limiter l'impact des polluants présents dans leur quotidien et pour apprendre à se protéger pendant tout l'été et au-delà contre les moustiques tigres et les tiques ou autres espèces invasives.

Notre capital forme et santé est influencé à hauteur de 78% par des facteurs extérieurs, liés notamment à nos modes de vie et en lien direct avec l'environnement. Que ce soient la qualité de l'air de notre logement, la présence de polluants dans les produits ménagers ou d'hygiène, ainsi que dans notre alimentation, l'ensemble de ces facteurs jouent un rôle primordial sur notre état général. C'est la raison pour laquelle la Mutualité Française et l'Assurance Retraite ont développé un programme de prévention dédié, centré sur ces questions.

Ce programme s'adresse tout particulièrement aux seniors de 60 à 80 ans aux revenus modestes dans un objectif de réduction des inégalités sociales et de santé. Environ 1,5 million de retraités de l'Assurance retraite seront invités à s'inscrire à ce programme en ligne, *via* une campagne d'e-mailing.

*« Tout comme les transitions démographique et numérique, la transition écologique doit irriguer et enrichir nos politiques d'accompagnement du vieillissement actif en santé, dans une logique de prévention globale, facilement accessible et d'une démarche d'information positive sur les astuces du quotidien. La sensibilisation des retraités sur ces sujets est par conséquent primordiale », souligne Frédérique Garlaud, directrice nationale de l'action sociale de l'Assurance retraite.*



*« La prise en compte de l'ensemble des facteurs environnementaux dans les parcours de vie des personnes et la santé environnementale constituent un axe d'engagement prioritaire de la Mutualité Française et de ses représentants en région en matière de prévention. Nous nous satisfaisons de pouvoir apporter notre expertise et de mettre à disposition notre réseau de relais et intervenants pour la mise en place de ce parcours de prévention distancié. Cette seconde édition vient conforter le partenariat entre la Mutualité Française et l'Assurance retraite au bénéfice des personnes retraitées ou futures retraitées », précise Eric Chenut, président de la Mutualité Française.*

### **Les 7 séances du programme « Mon environnement, ma santé »**

#### **« Un air plus sain dans mon logement »**

*Cette séance propose d'identifier les sources d'émission de polluants intérieurs au sein d'un logement, ainsi que des gestes simples pour les réduire et préserver son bien-être.*

#### **« Nettoyer malin avec des produits plus naturels »**

*Cette séance vise à sensibiliser l'impact d'une mauvaise utilisation des produits ménagers et à aider les participants à faire des choix plus sûrs pour leur santé globale tout en réalisant des économies par l'achat de produits plus simples.*

#### **« Pour une cuisine saine et durable »**

*Les polluants sont partout dans notre vie quotidienne, y compris dans la cuisine. Souvent, nous associons les polluants aux pesticides, mais malheureusement, ils ne se limitent pas à cette seule catégorie. Ils sont présents sous différentes formes, que ce soit dans les aliments, les ustensiles de cuisine ou même générés lors de certaines méthodes de cuisson. Heureusement, il existe des labels, des réglementations et des alternatives saines pour les éviter ou les réduire. S'informer est un moyen supplémentaire pour choisir et consommer au mieux.*

#### **« Des produits sains dans ma salle de bain »**

*Cette séance vise à aider les participants à reconnaître les différentes façons dont ils peuvent être exposés à des substances toxiques dans les produits d'hygiène et les cosmétiques et à leur fournir des informations et proposer des alternatives saines, abordables et réalisables pour réduire la pollution au quotidien.*

#### **« Composter et limiter l'usage des pesticides »**

*Cette séance vise à sensibiliser sur le compostage pour réduire nos ordures ménagères et encourager un entretien écologique des jardins, qu'ils soient individuels ou partagés. Chacun peut contribuer à réduire son empreinte écologique grâce à des gestes simples, que ce soit dans un jardin ou même en appartement.*



**« Le moustique tigre : astuces pour se protéger »**

*La lutte contre le moustique tigre est essentielle pour prévenir la propagation de maladies telles que la dengue, le chikungunya et le Zika. Cette séance vise à transmettre les gestes simples et les réflexes à adopter pour se protéger contre les piqûres de moustiques, et pour fabriquer un piège à moustiques à partir de matériaux recyclés.*

**« Tout savoir sur les tiques »**

*Les tiques sont responsables de la transmission de maladies, dont la borréliose de Lyme, qui a touché près de 47 000 personnes en France en 2021. Les individus de plus de 60 ans semblent être les plus vulnérables à cette maladie. Cette séance vise à informer les participants sur les tiques, à leur apprendre comment se protéger et signaler les piqûres.*

**Activ' et vous : un programme plébiscité par les seniors qui revient à la rentrée 2024 !**

Le programme de prévention proposé par la Mutualité Française et l'Assurance retraite « Activ' et vous » pour promouvoir l'activité physique et une alimentation saine auprès des plus de 60 ans a été plébiscité par ses participants ! 86% des 2 250 seniors qui ont déjà pu bénéficier du programme déclarent se sentir globalement en meilleure forme. Trois mois après la 2<sup>e</sup> édition proposée à l'automne 2023, 80% des participants indiquent avoir intégré dans leur quotidien les conseils prodigués sur l'activité physique, et 62% ceux sur l'alimentation.

Le lancement d'une 3<sup>ème</sup> édition de ce programme est prévu en septembre prochain.



## **À propos de la Mutualité Française**

Acteur majeur de l'économie sociale et solidaire, la Mutualité Française, présidée par Eric Chenut, représente près de 500 mutuelles.

Nées de la volonté de femmes et d'hommes de se protéger solidairement des aléas de la vie, les mutuelles sont des sociétés de personnes à but non lucratif. Elles sont présidées par des militants mutualistes élus. Elles agissent pour la protection sociale de 35 millions de Français et promeuvent le droit de tous à la pleine santé en intervenant en complémentarité et en partenariat avec la Sécurité Sociale et en contribuant au service public de santé.

Les mutuelles, groupes et unions proposent des solutions dans trois domaines d'activités : complémentaire santé, prévoyance-dépendance et épargne-retraite. Avec plus de 2900 services de soins et d'accompagnement mutualistes, elles jouent un rôle majeur pour l'accès aux soins, dans les territoires, à un tarif maîtrisé. Elles sont aussi le 1<sup>er</sup> acteur privé de prévention en santé par les actions déployées sur l'ensemble du territoire.

Au quotidien, les membres de la Mutualité Française déclinent autour de trois territoires d'engagement - proximité, participation et innovation - sa raison d'être : "Se protéger mutuellement aujourd'hui pour, ensemble, construire les solidarités de demain".

Retrouvez nos actualités    

## **À propos de l'Assurance retraite**

L'Assurance retraite est le 1<sup>er</sup> régime de retraite français qui couvre aujourd'hui plus de 36 millions d'assurés. C'est la retraite de base des salariés du secteur privé, des travailleurs indépendants, des contractuels de droit public et des artistes-auteurs.

Au-delà du versement des retraites, l'Assurance retraite accompagne les retraités tout au long de leur vie en leur proposant :

- des informations, des conseils et des activités pour rester en forme (activité physique, alimentation, mémoire, etc.);
- des aides et des services personnalisés pour vivre chez soi le plus longtemps possible (aides à domicile, adaptation du logement, etc.).

Plus d'informations sur [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr) et [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr)

### **Contacts presse**

#### **Mutualité Française**

Célia FAURE

[Celia.faure@mutualite.fr](mailto:Celia.faure@mutualite.fr)

06 13 55 26 81

#### **L'Assurance retraite**

[presse@cnav.fr](mailto:presse@cnav.fr)