



**WEBINAIRES SANTÉ GRATUITS**  
Inscription sur [mutonline2024.fr](https://mutonline2024.fr)



**GRAND PUBLIC**



**1H**



**Votre contact : Justine Mandrou** Responsable prévention et promotion de la santé  
📞 06 23 10 10 14 ✉ [justine.mandrou@mutoccitanie.fr](mailto:justine.mandrou@mutoccitanie.fr)



**30 MAI**  
18h à 19h

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

### GYM SUR CHAISE : MON RENFORCEMENT MUSCULAIRE !

*Animé par : Benoît MIRANDE, Responsable prévention et promotion de la santé et enseignant en activité physique adaptée*

Accessible à tous, la gym sur chaise constitue une alliée pour enrichir son capital santé.

Le principe est de solliciter en douceur les différents muscles du corps (abdominaux, cuisses, etc.) Un enseignant en activité physique adaptée vous montrera des exercices simples et faciles à reproduire.



**20 JUIN**  
18h à 19h

## SANTÉ MENTALE

### ECO-ANXIÉTÉ : GÉRER NOS ÉMOTIONS FACE AU CHANGEMENT CLIMATIQUE ?

*Animé par : un psychologue*

L'éco-anxiété commence à prendre une place significative dans la société moderne : de plus en plus de personnes sont préoccupées par la dégradation de l'environnement. Pourtant cette éco-anxiété peut être un bon déclencheur pour passer à l'action. Un psychologue vous prodiguera des conseils afin de lutter contre ses inquiétudes et les transformer en activités positives.



**25 JUIN**  
18h à 19h

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

### AGIR ENSEMBLE FACE AU RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

*Animé par : un éducateur en environnement*

La lutte contre le réchauffement climatique n'est pas à la seule initiative des gouvernements et des entreprises. Nous pouvons tous, par des gestes quotidiens, réduire notre empreinte climatique : modes de transports, alimentation, gestion des déchets, etc. afin de réduire les émissions de gaz à effet de serre. Cette action vous donnera les clés pour agir à votre échelle !



**27 JUIN**  
18h à 19h

## ALIMENTATION

### LE MICROBIOTE INTESTINAL : CES BACTÉRIES QUI NOUS VEULENT DU BIEN !

*Animé par : Mallorie FERREC, Responsable prévention et promotion de la santé et diététicienne*

Le microbiote intestinal est composé de bactéries présentes dans notre tube digestif, jouant un rôle vital dans notre santé : elles contribuent à la digestion, au renforcement du système immunitaire et à la régulation du métabolisme. Lors de cet atelier, vous découvrirez comment prendre soin de son microbiote grâce à une alimentation équilibrée.



**2 JUILLET**  
18h à 19h

## MÉDECINE

### ANALYSER ET COMPRENDRE SA PRISE DE SANG

*Animé par : Régine BRU-SONNET, Responsable prévention et promotion de la santé et infirmière*

La prise de sang est une procédure médicale courante permettant d'analyser divers paramètres biologiques. Ces analyses fournissent des informations sur l'état de votre santé. Lors de ce webinaire, une infirmière vous donnera les clés pour mieux comprendre votre prise de sang.



**4 JUILLET**  
18h à 19h

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

### MIEUX PRÉSERVER SON DOS AU QUOTIDIEN !

*Animé par : Benoît MIRANDE, Responsable prévention et promotion de la santé et enseignant en activité physique adaptée*

Le mal de dos est la première cause d'invalidité au travail. Comment en prendre soin ? Cela passe par des gestes quotidiens : de l'aménagement du poste de travail aux exercices de gainage, un spécialiste accompagnera les participants pour que chacun puisse prendre soin de son dos.



**17 SEPT.**  
12h30 à 13h30

## BIEN-ÊTRE PAR LES PLANTES

### LES BIENFAITS DE L'AROMATHÉRAPIE DANS LA GESTION DU STRESS

*Animé par : Laurence ROBERT-DUBOIS, Responsable prévention et promotion de la santé*

L'aromathérapie est l'utilisation des composés aromatiques des plantes dans une optique de prévention, de bien-être et d'apaisement. Les huiles essentielles contiennent des centaines de molécules pour réguler le stress... Découvrez comment les utiliser en toute sécurité !



**17 OCT.**  
12h30 à 13h30

## BIEN-ÊTRE

### INITIATION AU YOGA

*Animé par : Raphaëlle CADENAS, Responsable prévention et promotion de la santé et professeure de yoga*

Le yoga doux fait cheminer le corps et l'esprit vers la relaxation corporelle, le calme, l'observation ou encore le silence. Il sera ici question de respirer et d'accorder son attention à l'instant présent. Rendez-vous sur votre tapis, dans un endroit calme et dans une tenue confortable !



**14 NOV.**  
12h30 à 13h30

## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

### NAÎTRE ET GRANDIR DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN

*Animé par : Marion RETAUX, Responsable prévention et promotion de la santé*

Les perturbateurs endocriniens sont des molécules chimiques dont l'action engendre un déséquilibre du système hormonal et a des effets néfastes sur la santé (obésité, infertilité, hyperactivité, diabète, etc.). Accompagnés par un professionnel de la prévention, les participants échangeront sur le choix de produits moins dangereux pour leur santé et plus respectueux pour l'environnement.



**3 DÉC.**  
12h30 à 13h30

## ALIMENTATION

### GARDER MON ÉQUILIBRE PENDANT LES FÊTES

*Animé par : Mallorie FERREC, Responsable prévention et promotion de la santé et diététicienne*

Les fêtes de fin d'année sont souvent synonymes de moments de joie, de partage et de délices culinaires. Cependant, il est facile de céder à la tentation et de se laisser emporter par une alimentation excessive et déséquilibrée. Une diététicienne vous apportera des conseils pratiques pour profiter pleinement de cette période festive tout en prenant soin de votre santé.