



Retrouvez-nous sur nos réseaux

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

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



| | | | | | | |
|---|---|--------------------------------------|--|--|---|--|
| 15 SEPT. Cœur de femmes | 5 OCT. Cultiver sa santé mentale | 6 OCT. Cœur de femmes | 13 OCT. Cœur de femmes | 3 NOV. Cœur de femmes | 18 NOV. Alimentation du jeune enfant | 1 ^{ER} DÉC. Cœur de femmes |
| 29 JANVIER Chez moi, je dis stop aux polluants | 26 FÉVRIER Chez moi, je dis stop aux polluants | 13 MARS (Ré)conforter son sommeil | 26 MARS Chez moi, je dis stop aux polluants | 29 AVRIL Alimentation du jeune enfant | 27 MAI Les enfants face aux écrans | 17 JUIN Le sommeil du jeune enfant |

Calendrier des rencontres santé 2026



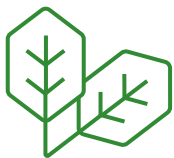
Nos rencontres santé en ligne

2026





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.



SANTÉ ENVIRONNEMENT

➤ Chez moi, je dis stop aux polluants

- Sensibiliser à l'exposition aux agents environnementaux chimiques, physiques et biologiques et à son impact sur la santé ;
- Informer et proposer des solutions alternatives et simples afin de limiter par les pratiques et choix de consommation l'exposition aux polluants.

29 JANVIER • Un air plus sain dans mon logement

26 FÉVRIER • Ma cuisine sans polluants

26 MARS • Des produits sains dans ma salle de bain



NUTRITION

➤ 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.

29 AVRIL • Comment se comporter avec la nourriture ?

18 NOV. • La diversification alimentaire : quand et comment ?

➤ 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.

15 SEPT. • Prévention des risques cardiovasculaires

6 OCTOBRE • Activité physique 1/2

13 OCTOBRE • Activité physique 2/2

3 NOVEMBRE • Alimentation

1^{ER} DÉCEMBRE • Gestion du stress



SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

➤ (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.

13 MARS

➤ Les enfants face aux écrans

- Apporter des connaissances aux parents et aux professionnels de la petite enfance sur les risques liés à l'usage des écrans chez les jeunes enfants ;
- Favoriser la mise en application de bonnes pratiques.

27 MAI

➤ Le sommeil du jeune enfant

- Apporter des connaissances aux parents et aux professionnels de la petite enfance sur le sommeil du jeune enfant ;
- Favoriser la mise en application de bonnes pratiques.

17 JUIN

➤ Cultiver sa santé mentale

- Promouvoir une santé mentale positive et déstigmatiser la santé mentale ;
- Identifier les stressors socio-environnementaux et les ressources à mobiliser ;

5 OCTOBRE



Renseignements et inscription : scannez le QR code ou par téléphone au **06 24 69 48 25**