

# CATALOGUE DES ATELIERS PRÉVENTION DE LA CPAM DE L'ISÈRE

OFFRE D'INTERVENTIONS 2026



# DES ATELIERS POUR RENDRE CHACUN ACTEUR DE SA SANTÉ



Le service prévention de la CPAM de l'Isère intervient auprès de différents publics pour **promouvoir la santé, renforcer les connaissances et encourager l'adoption de comportements favorables au quotidien.**

À travers des **ateliers interactifs, adaptés aux besoins** des participants, nos équipes abordent des **thématiques variées** : dépistage des cancers, santé sexuelle, alimentation, santé mentale, accès aux droits et aux soins, santé environnementale...

L'objectif est de **permettre à chacun de devenir acteur de sa santé**, en levant les freins, en déconstruisant certaines idées reçues et en apportant des repères concrets.

Ces interventions sont proposées aux structures du territoire (établissements scolaires, structures médico-sociales, associations, collectivités, organismes d'insertion) qui souhaitent en faire bénéficier leurs publics.

Nous vous invitons à **identifier la thématique la plus adaptée à votre public** et à **constituer un groupe** de 7 à 15 participants selon le format choisi.

Une fois le groupe constitué, **nos équipes prennent le relais pour organiser et animer l'atelier.**

**Ensemble, contribuons à faciliter l'accès à la prévention et à rendre la santé plus accessible à tous.**

# NOS ATELIERS EN UN COUP D'OEIL

Nos **ateliers clés en main** pour sensibiliser vos publics aux enjeux de santé sont recensés dans ce tableau (*cliquez sur le nom de l'atelier pour accéder au détail*).

Atelier - Thématique	Public	Durée
<b>Santé dentaire</b> <i>Bien prendre soin de ses dents</i>	Adultes Adultes en situation de handicap	1h15
<b>Vie sexuelle et affective</b>		
<i>Relations et consentement</i>	Adultes en situation de handicap	1h20
<i>Corps, contraception et IST</i>	Adultes en situation de handicap	1h20
<i>Consentement, contraception et IST</i>	Jeunes 16-25 ans	1h20
<b>Dépistage des cancers</b>		
<i>Côlon / sein / col de l'utérus</i>	Adultes Adultes en situation de handicap	1h30
<i>Sein et col de l'utérus : les gestes qui comptent</i>	Adultes Adultes en situation de handicap	1h30 à 2h
<i>Pour sa santé : l'essentiel sur les dépistages organisés</i>	Adultes	2h
<i>L'essentiel des 3 dépistages : qui, où, comment ?</i>	Adultes	50 min.
<b>Alimentation</b> <i>Bien manger simplement : astuces pour tous les jours</i>	Adultes Adultes en situation de handicap	2h
<b>Santé générale</b> <i>Comment prendre soin de sa santé ?</i>	Adultes	1h30
<b>Santé environnementale, hygiène bucco-dentaire et alimentation</b> <i>La santé dès les 1 000 premiers jours</i>	Parents / professionnels petite enfance / femmes enceintes	1h30
<b>Santé environnementale</b> <i>Alimentation et perturbateurs endocriniens : je fais le tri</i>	Adultes	50 min.
<b>Santé mentale</b> <i>Santé mentale : je découvre, je protège</i>	Jeunes 16-25 ans	2h
<b>Prévention et accès aux droits</b> <i>Amélie : portée disparue</i>	Jeunes 16-25 ans	1h à 1h30
<b>Prévention et accès aux droits</b> <i>Sortez Amélie de là (escape game)</i>	Jeunes 15-25 ans	40 à 50 min.

# ATELIER

## HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE



# SANTÉ DENTAIRE

## BIEN PRENDRE SOIN DE SES DENTS



**Durée** : 1h15



**7 à 15 participants**



**Public ciblé** : adultes  
(adapté au public  
en situation de handicap)



### **Objectifs**

Identifier le rôle des dents  
et ce qui peut les impacter  
Connaître les bons gestes  
pour protéger ses dents

A travers des **échanges** et des **démonstrations** avec du matériel ludique, cet atelier aborde **le rôle des dents, les maladies bucco-dentaires**, ainsi que **les gestes et habitudes pour les prévenir**.

# ATELIER 1

## RELATIONS ET CONSENTEMENT



**Durée** : 1h20



**7 à 15 participants**



**Public ciblé** :  
public en situation de handicap



### Objectifs

Développer l'esprit critique quant aux fausses croyances et représentations sur les couples, les rapports sexuels, les relations

Aborder la notion de consentement

**Atelier interactif** mêlant photo-expression, jeux d'opinion et temps de discussion pour **parler des relations**, des **émotions** et du **consentement**. Il permet aux participants de s'exprimer à leur rythme dans un cadre bienveillant.

## ATELIER

### VIE SEXUELLE ET AFFECTIVE





# ATELIER 3

## CONSENTEMENT, CONTRACEPTION ET IST



**Durée** : 1h20



**7 à 15 participants**



**Public ciblé** : 16-25 ans



### Objectifs

Favoriser les échanges et sensibiliser sur le consentement

Informé sur les différents contraceptifs existants

Faire connaître les dépistages des IST à réaliser et les lieux ressources

Atelier ludique et participatif afin d'explorer le thème du **consentement**, et d'informer sur les **contraceptifs existants** et l'importance du **dépistage des IST**. Un temps de présence à la fin de l'atelier peut être prévu, pour les jeunes souhaitant poser des questions de façon individuelle.

# ATELIER

## VIE SEXUELLE ET AFFECTIVE



# ATELIER

## DÉPISTAGE ORGANISÉ DES CANCERS

# CÔLON

## OU LA SANTÉ DU SEIN

### OU HPV ET FROTTIS



**Durée** : 1h30



**7 à 15 participants**



**Public ciblé** : adultes  
(adapté au public  
en situation de handicap)



### Objectifs

- Expliquer ce qu'est le cancer
- Présenter les facteurs de risque et de protection
- Comprendre l'intérêt du dépistage
- Rendre le dépistage plus accessible en levant les freins et les représentations associées

Cet atelier aborde la **prévention et les dépistages** de façon concrète et visuelle. Il permet de mieux comprendre le dépistage et de gagner en autonomie pour sa réalisation.

# PRÉVENTION SEIN ET COL DE L'UTÉRUS

LES GESTES  
QUI COMPTENT,  
UN ATELIER POUR TOUS



**Durée** : 1h30 à 2h



**7 à 15 participants**



**Public ciblé** : adultes  
(adapté au public  
en situation de handicap)



## Objectifs

- Expliquer ce qu'est le cancer
- Présenter les gestes d'autopalpation
- Comprendre l'intérêt du dépistage
- Rendre le dépistage plus accessible en levant les freins et les représentations associées

Cet atelier aborde la **prévention** et les **dépistages** de façon concrète et visuelle. Il permet de mieux comprendre le dépistage et de gagner en autonomie pour sa réalisation.

# ATELIER DÉPISTAGE ORGANISÉ DES CANCERS



# ATELIER DÉPISTAGE ORGANISÉ DES CANCERS

## POUR SA SANTÉ L'ESSENTIEL SUR LES DÉPISTAGES ORGANISÉS



**Durée** : 2h



**7 à 15 participants**



**Public ciblé** : adultes



### Objectifs

- Expliquer ce qu'est le cancer
- Présenter les gestes d'autopalpation
- Comprendre l'intérêt du dépistage
- Rendre le dépistage plus accessible en levant les freins et les représentations associées

Cet atelier aborde les **3 dépistages** sur une seule session. Il permet d'expliquer **les bons gestes de prévention** et les **examens** de façon concrète et visuelle.

Il permet de mieux comprendre les dépistages et de gagner en autonomie pour leur réalisation.



# L'ESSENTIEL DES 3 DÉPISTAGES QUI, OÙ, COMMENT ?



**Durée** : 50 minutes



**7 à 15 participants**



**Public ciblé** : adultes



## Objectifs

Présenter les modalités des dépistages organisés des cancers

Présenter les gestes d'autopalpation

Comprendre l'intérêt des dépistages

Informar sur la vaccination HPV

Cet atelier aborde les **3 dépistages** sur une seule session. Il permet d'expliquer **comment se déroulent les examens**, ainsi que les **bons gestes d'autopalpation**.

Des temps de questions sont également prévus afin de répondre aux interrogations des participants.

# ATELIER DÉPISTAGE ORGANISÉ DES CANCERS



# ATELIER ALIMENTATION

## BIEN MANGER SIMPLEMENT ASTUCES POUR TOUS LES JOURS



**Durée** : 2h



**7 à 15 participants**



**Public ciblé** : adultes (adapté aux personnes en situation de handicap)



### Objectifs

Apprendre à équilibrer son assiette

Comprendre le Nutri-Score  
et comment l'utiliser

Valoriser les solutions accessibles et  
renforcer la capacité de faire des choix  
favorables à la santé

Rendre saillant le lien entre  
alimentation, prévention et dépistage

Cet atelier aborde les notions essentielles de l'**alimentation équilibrée**. Il s'appuie sur les **habitudes** des participants pour amener des **solutions réalistes**. Il aborde également le lien avec la **prévention**, notamment via une sensibilisation au **dépistage du cancer colorectal**.

# COMMENT PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ ?



**Durée** : 1h30



**7 à 15 participants**



**Public ciblé** : adultes



## Objectifs

Explorer les représentations liées à la santé et les comportements favorables à cette dernière

Présenter les dispositifs de prévention et d'accès aux droits et aux soins de l'Assurance Maladie

Cet atelier fait réfléchir de façon ludique et participative à nos **représentations concernant la santé**. Les **différents dispositifs** sont présentés lors des échanges, pour **informer les participants de ce dont ils peuvent disposer**.

# ATELIER SANTÉ GÉNÉRALE



# ATELIER

SANTÉ  
ENVIRONNEMENTALE,  
HYGIÈNE  
BUCCO-DENTAIRE  
ET ALIMENTATION



## LA SANTÉ

DÈS LES 1 000  
PREMIERS JOURS



**Durée :** 1h30



**7 à 15 participants**



**Public ciblé :**

professionnels de la petite  
enfance / parents de jeunes  
enfants / femmes enceintes



**Objectifs**

Connaitre l'influence de l'alimentation,  
l'hygiène bucco-dentaire et  
l'environnement sur le développement  
de l'enfant (notamment sur les 1 000  
premiers jours)

Savoir repérer les perturbateurs  
endocriniens dans l'environnement de  
l'enfant et de la femme enceinte

Connaitre les alternatives pour  
diminuer l'exposition de l'enfant et de  
la femme enceinte aux perturbateurs  
endocriniens.

Cet atelier donne les **bons gestes**  
à adopter quant à l'**alimentation**  
**de l'enfant** et son **hygiène bucco-**  
**dentaire**. Il présente aussi des façons  
simples et réalistes de **réduire son**  
**exposition aux perturbateurs**  
**endocriniens**, à travers des échanges  
et activités ludiques.

# ALIMENTATION ET PERTURBATEURS ENDOCRINIENS : JE FAIS LE TRI



**Durée** : 50 minutes



**7 à 15 participants**



**Public ciblé** : adultes



## Objectifs

Savoir repérer les perturbateurs endocriniens dans son environnement quotidien

Connaître les alternatives plus saines

Apprendre à composer son assiette pour s'assurer une alimentation équilibrée et saine

Cet atelier fait réfléchir de façon ludique sur les **risques liés à son environnement**, et sur les façons de **réduire ces risques**. Dans une logique de **préservation de la bonne santé**, il invite également à réfléchir sur son **alimentation**, pour adopter des **habitudes saines**.

## ATELIER

### SANTÉ ENVIRONNEMENTALE ET ALIMENTATION



# ATELIER

## SANTÉ MENTALE

# SANTÉ MENTALE

## JE DÉCOUVRE, JE PROTÈGE



**Durée :** 2h



**7 à 15 participants**



**Public ciblé :** 16-25 ans



### Objectifs

Savoir identifier ce qu'est la santé mentale

Connaitre les déterminants d'une bonne santé mentale

Apprendre comment agir sur ses déterminants pour protéger sa santé mentale

A travers plusieurs activités, cet atelier aborde **différents composants de la santé mentale**. Il incite les participants à réfléchir sur **les façons de protéger sa santé mentale**, à travers des conseils adaptés à leur profil.



# AMÉLIE

## PORTÉE DISPARUE



**Durée** : 1h à 1h30



**7 à 20 participants**



**Public ciblé** : 16-25 ans



### Objectifs

Questionner les jeunes sur leurs connaissances en matière de prévention et accès aux droits/soins

Présenter les offres de prévention à destination des jeunes

Présenter les offres d'accès aux droits et aux soins

Autonomiser les jeunes dans leurs démarches

Une enquête pour retrouver une collègue disparue. Plusieurs suspects sont présentés à travers des questions portant sur les **dispositifs de l'Assurance Maladie**.

# ATELIER

## PRÉVENTION ET ACCÈS AUX DROITS



**AMELI :**  
**PORTÉE DISPARUE**

**AIDEZ-NOUS  
À RETROUVER AMELI !**

# ATELIER

## PRÉVENTION ET ACCÈS AUX DROITS



## SORTEZ AMÉLIE DE LÀ !



**Durée** : 40 à 50 minutes

**Nécessite un déploiement sur la demi-journée/journée avec plusieurs groupes constitués en amont.**



**3 à 6 participants**



**Public ciblé** : 15-25 ans



### Objectifs

- Questionner les jeunes sur leurs connaissances en matière de prévention et accès aux droits/soins
- Présenter les offres de prévention à destination des jeunes
- Présenter les offres d'accès aux droits et aux soins
- Autonomiser les jeunes dans leurs démarches

Un **escape game** ludique où les jeunes devront trouver des indices et résoudre des énigmes pour aider leurs amis.

# VOUS SOUHAITEZ ORGANISER UN ATELIER ?

## ÉTAPE 1

Choisissez **la ou les thématiques** que vous souhaitez porter auprès de votre public

## ÉTAPE 2

Définissez le **type de public ciblé**, sur la base de l'offre que nous vous proposons

## ÉTAPE 3

Constituez **un groupe de participants** (en fonction du nombre de personnes recommandé pour l'atelier sélectionné)

## ÉTAPE 4

**Contactez-nous** pour que nous définissions ensemble la date, l'horaire et le lieu de l'intervention :

[prevention.cpam-isere@assurance-maladie.fr](mailto:prevention.cpam-isere@assurance-maladie.fr)

# RETROUVEZ LA CPAM DE L'ISÈRE SUR :



[Facebook](#)



[LinkedIn](#)



[Youtube](#)



[Pastel](#)

Un espace sur lequel la CPAM de l'Isère met à disposition ses supports de communication.