

30/06/24

PRÉVENTION SANTÉ MSAÉ

MSAÉ

www.msae.fr

PREVENTION MSAÉ

MSAé, mutuelle livre III organise des actions de prévention, d'accompagnement, à destination des salariés, retraités et ayant droits de la filière Aéronautique et spatiale

Les acteurs MSAé

- > **Des administrateurs**, parties prenantes de l'orientation et de la réalisation des actions de prévention
- > **Des délégués MSAé** en région, relais dans la mise en oeuvre
- > **Des salariés du GIE IPECA-MSAé**, pour piloter et construire les activités de prévention et la création des contenus en santé
- > **Des partenaires** pour réaliser et animer les ateliers, conférences...

Les orientations

Des thématiques choisies en regard :

- Des publics cibles
- Des résultats de l'observatoire
- Des besoins des entreprises
- Des préconisations IPECA PREVOYANCE
- Des plans nationaux et FNMF

Des actions de prévention santé en **présentiel**
Ateliers, conférences

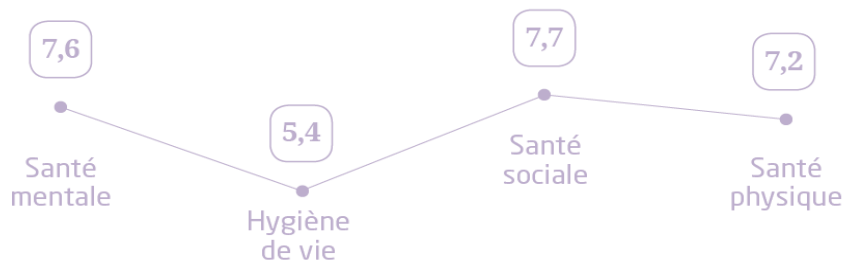
Des supports de communication :
« fiches conseils »
Affiches, Flyers
Publication des actualités
WWW.msae.fr
Linkedin msae

Les Résultats de l'observatoire SQVCT, la MSAé investi le volet « santé »



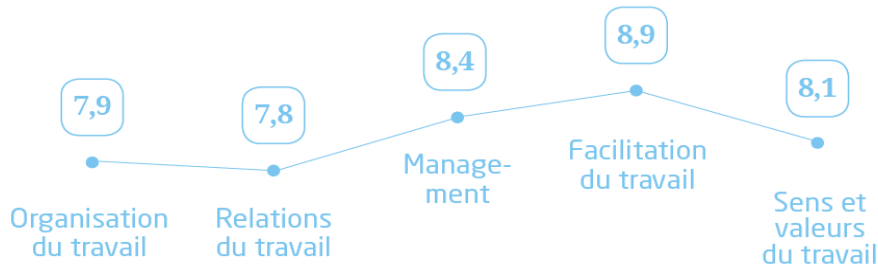
7,3 /10

Santé



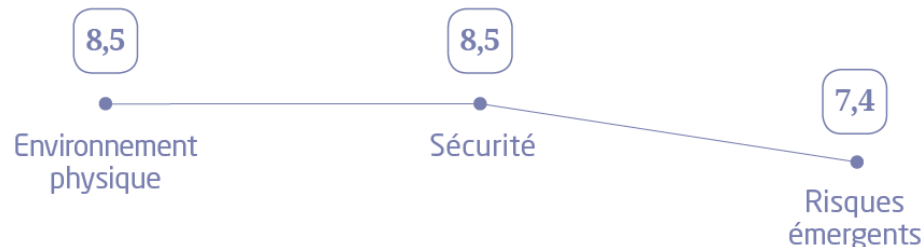
8,2 /10

Qualité de Vie



8 /10

Conditions de Travail



Marignane

Airbus Helicopters

SAFETY WEEK

Manifestation organisée par AIRBUS HELICOPTERS

A destination des salariés

Avril 2022

3 Journées

MSAé

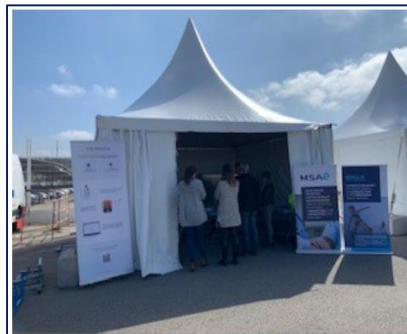
LES ACTIONS DE
PRÉVENTION,
D'ACTION SOCIALE ET
D'ACCOMPAGNEMENT
POUR LES ENTREPRISES
DU SECTEUR DE
L'AÉRONAUTIQUE ET DE
L'AÉROSPATIALE CIVILE
ET MILITAIRE.

Cet évènement fut pour la MSAé :

La possibilité de participer à une
semaine sécurité au travail en
partenariat avec l'entreprise

Une première occasion de réaliser
une action de prévention en
présentiel

L'opportunité de présenter les
services Prévention IPECA



Gestes et bonnes postures

Yoga des yeux et tests visuels



MSAé / Mutuelle Solidaire Aéronautique CS 700 69 / 13726 Marignane cedex.
Mutuelle agréée par le code de la Mutuelle Livre III.

MSAé

Montoir de Bretagne

Airbus Atlantic

Toulouse

Agence IPECA-MSAé

Evènements organisés en partenariat avec le CSE Montoir de Bretagne
et l'Agence IPECA-MSAé de Toulouse
A destination des salariés et retraités

Octobre/novembre 2022

4 journées



Atelier sur les Troubles musculo-squelettiques

Escape Game sur les gestes et postures à adopter au quotidien pour votre bien-être.



Atelier sur les Risques cardiovasculaires

Bilan de santé complet pour les salariés de plus de 45 ans avec prise de sang et relevé de constantes. L'occasion de vérifier que tout va bien et d'agir pour vivre en bonne santé plus longtemps.
(sur inscription)



Atelier Nutrition

Bien manger avec un questionnaire Diagnofood® pour de bonnes pratiques alimentaires et bien bouger avec une initiation à la pratique d'activité physique à l'aide d'un SwissBall.



Atelier Yoga des yeux

Découvrez les sources de fatigue visuelle et les exercices pratiques pour une détente visuelle efficace. Relaxe, tonifiez et libérez vos yeux !

IPECA

MSAé

Journée de prévention
27 octobre 2022

27/10/2022

De 8 h 30 à 17 h 00

CSE AIRBUS MONTOIR DE BRETAGNE
Zone de Cadrean - BP 78
44550 Montoir de Bretagne



TOULOUSE

Aérosopia

MSAé

BIENVENUE

A LA 1ÈRE ÉDITION
DES RENDEZ-VOUS
PRÉVENTION
DE LA MSAÉ



juin 2023

1 soirée

Èvènement organisé par la MSAé en partenariat
avec le CSE d'Airbus Toulouse, le musée de l'air et
la Mutualité Française Occitanie
A destination des salariés et retraités

RENDEZ-VOUS PRÉVENTION DE LA MSAé



Soyez acteur
de votre forme et
de votre bien-être
pour préserver
votre capital santé !



RENDEZ-VOUS DE LA MSAé

OBJECTIF : PRÉVENTION SANTÉ & BIEN-ÊTRE

PROGRAMME DE LA SOIRÉE

137
participants

- 18h30 : Visite privée du Musée Aerosopia
- 19h45 : Prise de parole de Philippe Fraysse, Président de la MSAé
- 20h00 : Forum Objectif Santé & Bien-être
8 ateliers individuels ou collectifs :
 - Le Petit restau santé
 - Lecture d'étiquettes
 - Bienfait de l'activité physique
 - Mieux préserver son dos au quotidien
 - Sommeil, mon allié santé
 - Fait maison
 - Halte au stress
 - Couleurs du bien-être
- 21h15 : Cocktail dînatoire «Faisons-nous plaisir !»

MSAé Mutuelle Solidarité Aéronautique
5, rue Paul Barruel | 75740 Paris cedex 15.

msaé.fr

Membre Mutualité Française Occitanie. Prévient agréé par le Ministère de la Santé et de la Prévention.

MSAé



Journée du CSE

Evènement organisé en partenariat avec le CSE d'Airbus Helicopters Marignane et la Fondation MSAé et l'ESSV de Vitrolles

A destination des salariés, retraités, enfants des salariés

Savoir **AGIR** rapidement c'est **PREVENIR** les complications et **SAUVER** des **VIES** !
Vous pourrez découvrir nos ateliers « **INITIATION SECOURISME** » réalisés en partenariat avec l'ESSV à destination des Adultes et des enfants



Connaître les numéros d'urgence
Passer un message d'alerte



Agir face à une victime qui respire (PLS)

250 participants



Jeux sur la sécurité et reconnaître un danger



Agir face à une victime qui ne respire plus (RCP) Selon l'âge

ACTUALITE - 02.10.2023

"Journée du CSE" chez AIRBUS HELICOPTER de Marignane avec l'Initiation au Secourisme

Une journée mémorable d'apprentissage et de prévention



MSAé TOUJOURS à vos côtés !

Evènement organisé en partenariat avec le Service de Santé au Travail d'Airbus Atlantic Nantes et la Mutualité Française Pays de Loire,
A destination des salariés en horaires postés



Des supports de communication créés par la MSAé

Équilibre Alimentaire

Composition des repas et Conseils

MSAé

Horaires Atypiques

Alimentation et Conseils

MSAé

8 Mini-conférences de 30 min

« comment concilier horaires décalés et équilibre alimentaire? »

Des objectifs :

Concilier horaires décalés et rythmes alimentaires

Concilier horaires décalés et rythmes sociaux

Concilier horaires décalés et déséquilibre alimentaire

Animation :

3 Nutritionnistes

1 Stagiaire nutritionniste

1 interprète en langage des signes pour les personnes malentendantes

Les infirmiers du service médical

2 administrateurs MSAé

160 participants



99%

MARSEILLE

MSAé
TOUT COMMENCE
PAR LA PRÉVENTION

Évènement organisé en partenariat avec le **CSE d'Airbus Helicopters Marignane**

A destination des salariés AIRBUS HELICOPTERS

Dans le cadre de la **prévention santé et les bienfaits de la pratique d'une activité sportive**, MSAé et le CSE d'Airbus HELICOPTERS ont participé au rendez-vous de la « **Marseillaise des femmes** » manifestation emblématique dans le paysage Marseillais, évènement fédérateur, convivial et porteur des valeurs sportives.

Ce matin du 26 mai, c'est sous un beau soleil méditerranéen qu'une centaine de participants AIRBUS HELICOPTERS ont été accueillis dans le village premium du Parc Borély. Un petit café d'accueil les attendait avant d'entamer les entrainements d'avant course animés par des coachs running. Après une course ou marche de 5,4 km, chacun a pu rejoindre le stand privatif, faire quelques photos, rencontrer les représentants du CSE, de la mutuelle MSAé, bénéficier d'une collation, d'un accès à un espace « massages » et récupérer un sac de bienvenue avec une fiche conseil MSAé de circonstance.



MAI 2024

1 matinée



Une centaine
de
participants

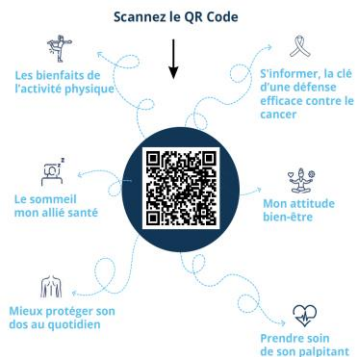


Evènement organisé en partenariat avec le CSE d'Airbus Helicopters Marignane et la Mutualité Française PACA

A destination des salariés AIRBUS HELICOPTERS

LES FICHES CONSEILS MSAé

COMPRENDRE, RECONNAÎTRE ET
AGIR CONTRE LES ADDICTIONS



Dans le cadre de la **prévention santé** des salariés, MSAé et le CSE d'Airbus HELICOPTERS ont participé à deux journées de sensibilisations sur **les addictions, notamment au tabac**. Les salariés ont pu effectuer un test CO, recueillir de précieux conseils à travers un atelier collectif et des conseils personnalisés et entretien motivationnel auprès d'un médecin addictologue. Une journée « très dynamique et conviviale » où les échanges furent nombreux et l'animation d'une grande qualité.



« comprendre, reconnaître et agir contre les addictions »

Des objectifs :

- ↳ évaluer l'intoxication pulmonaire (CO testeur)
- ↳ Reconnaître une addiction et savoir comment elle s'installe
- ↳ Connaître les effets du tabac sur la santé
- ↳ Connaître les techniques existantes pour le sevrage
- ↳ Identifier les ressources locales pour recevoir de l'aide

Atelier « A bout de souffle »
Rencontre personnalisée
avec un addictologue

Animation :
1 préventeur
1 Addictologue
2 administrateurs MSAé

300
pparticipants

LES 24 & 25 JUIN 2024
DE 9H À 15H - BÂTIMENT F3

**DEUX JOURS CONTRE LES
ADDICTIONS AU TABAC**

COMPRENDRE, RECONNAÎTRE ET
AGIR CONTRE LES ADDICTIONS

VENEZ ÉCHANGER AVEC UN
ADDICTOLOGUE ET UN PRÉVENTEUR



TOULOUSE

MSAé
TOUT COMMENCE
PAR LA PRÉVENTION

Évènement organisé en partenariat avec le
service médical d'Airbus Défense & Space et la
Mutualité Française Occitanie
A destination des salariés en horaires postés

Une première intervention de la MSAé sur le **site d'astrolabe d'Airbus Défense & Space**. Une journée dédiée à la prévention santé autour des risques cardio vasculaires, du rôle de l'alimentation et des troubles métaboliques liés à la nutrition, notamment dans le cadre des activités professionnelles exposant à un rythme de travail en horaires décalés.

Une belle journée agrémentée d'un parcours incluant des dispositifs complémentaires animés par le service de santé d'ADS et des diététiciennes mises à disposition par la MSAé. Chacun a pu recueillir des informations, échanger sur ses pratiques et repartir avec de nombreuses brochures, nutriscore, fiches conseils, recettes de saison...



MSAé

Équilibre Alimentaire

Composition des repas et Conseils

MSAé

Horaires Atypiques

Alimentation et Conseils

MSAé

JUIN 2024

1 journée

« comment concilier horaires décalés et équilibre alimentaire? »

Des objectifs :

Concilier horaires décalés et rythmes alimentaires

Concilier horaires décalés et rythmes sociaux

Concilier horaires décalés et déséquilibre alimentaire

2 Mini-conférences d'1 heure

Stand Atelier nutrition sur la journée

Des supports de communication

Environ 100
participants

Animation :

1 responsable des activités de prévention en santé

2 Diététiciennes Nutritionnistes

Les médecins et Les infirmiers du service médical

1 administrateurs MSAé et DG MSAé



LES FICHES CONSEILS MSAé

Des contenus pour comprendre et être acteur de sa santé

MSAé
TOUT COMMENCE
PAR LA PRÉVENTION

Des fiches à retrouver avec les actualités MSAé sur le site internet MSAé LinkedIn msae

10 fiches conseils

MSAé

Les bienfaits de l'activité Physique
Mieux bouger au quotidien

Mon attitude bien-être

Mieux protéger son dos au quotidien

Le sommeil, mon allié santé
Bien dormir tous les jours

Equilibre alimentaire – composition des repas et conseils

Horaires atypiques – alimentation et conseils

Des fiches à destination de TOUS !

S'informer, la clé d'une défense efficace contre le cancer

Prendre soin de son palpitant

Le syndrome d'apnée du sommeil, un risque à ne pas négliger

Comprendre, reconnaître et agir contre les addictions





L'activité physique régulière procure de nombreux bienfaits sur la santé physique et mentale

Renforce le système immunitaire

Participe à la lutte contre les pathologies chroniques

Renforce les fibres musculaires

Développe le seuil d'endurance

Évite les accidents musculaires et articulaires

Aide à lutter contre les douleurs

Réduit le stress et l'anxiété

Permet de maintenir un poids santé

Améliore la qualité du sommeil

Augmente la capacité d'énergie et vitalité

Agit positivement sur les fonctions cognitives

Améliore la circulation sanguine, renforce le système cardio respiratoire

Favorise le lien social



LES FICHES CONSEILS MSAé

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Retrouvez les contenus détaillés sur la fiche conseil !



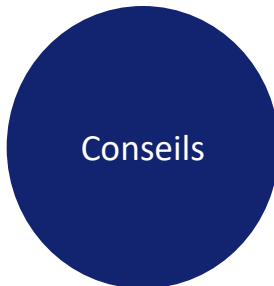
Choisissez des activités que vous aimez !

Faites vous plaisir pour apprécier ce que vous faites et vous donner envie de continuer



Ecoutez votre corps !

Adaptez les efforts à vos capacités et ressentis pendant l'effort
Favorisez un programme personnel adapté



Levez vous et étirez vous régulièrement !

Pour lutter contre les raideurs articulaires et les douleurs
Cela évite également les blessures



Fixez vous des objectifs réalistes !

Un projet « SMART » pour créer sa propre routine

CONTACT

STÉPHANIE BARBEROT
Directrice Générale MSAé
5 rue Paul Barruel
75740 PARIS CEDEX 15

📞 07 86 27 79 19

✉️ sbarberot@ipeca-msae.fr

MSAé

TOUT COMMENCE
PAR LA PRÉVENTION



