

Bon'us tonus



↪ Astuces pour prendre soin de votre santé et celle de votre maison

Pourquoi cet atelier ?

Pour les plus de 65 ans, il est prescrit entre 2 et 8 médicaments par ordonnance, ce qui représente entre 3 et 15 prises par jour. Les effets indésirables de cette polymédication ou de l'automédication sont souvent ignorés, et pourtant ils peuvent faire peser des risques importants sur la santé. Les médecines complémentaires, telle que l'aromathérapie, suscitent un vif intérêt pour les participants et représentent une réponse souvent adaptée pour un meilleur confort.

Pour prendre soin de soi, il est un domaine sur lequel les participants peuvent agir : la qualité de l'air dans leur logement. En effet, alors que nous passons 16 heures par jour en moyenne à domicile, l'air que nous y respirons est de 2 à 5 fois plus pollué que l'air extérieur.

Objectifs

- ↪ Mieux comprendre son ordonnance et gérer sa prise de médicaments
- ↪ S'informer sur les médecines alternatives et complémentaires : aromathérapie, réflexologie, etc.
- ↪ Identifier des solutions pour agir sur la santé de sa maison : qualité de l'air intérieur, fabrication de produit d'entretien multi-usages...
- ↪ Apprendre à organiser sa pharmacie familiale

75%

**des participants
ont eu les
réponses à toutes
les questions
qu'ils se posaient
en matière
de santé**

Organisation



7 séances de 2h



4 séances de 1h15

- Faisons connaissance : présentation croisée, modalités pratiques
- Le médicament : définition, composition, conservation...
- Les médecines alternatives et complémentaires
- « A la recherche de notre équilibre » : besoins de la personne, adaptation au changement...
- La réflexologie
- La santé de notre maison
- Faisons le point : pharmacie familiale, quiz

Intervenants

L'atelier est animé par un animateur "fil rouge" (présent à toutes les séances) formé par la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté. Il est accompagné de différents intervenants : pharmacien (1 à 2 séances), naturopathe (1 à 2 séances), formateur en éducation pour la santé (1 séance), conseiller médical en environnement intérieur – CMEI ou chargé de projets formé en Santé Environnementale (1 séance).

Expertise

Cet atelier est piloté par la Mutualité Française BFC sous la caution scientifique de Martine Mineur, Sylvie Lagneau, docteurs en pharmacie, Dr Dominique Richard, gériatre, et Martine Bochaton, conseillère médicale en environnement intérieur.

“

J'ai vraiment trouvé
les réponses à mes
questions
sur ma santé

”

Christiane - 72 ans
St-Gengoux-le-National (71)