

Personnes concernées :

Toute personne intervenant dans l'entreprise, ou en déplacement.

Objectifs :



Identifier clairement :

- ✚ Ce qu'est la médecine conventionnelle, son rôle et ses origines
- ✚ Les médecines dans l'Histoire dans le monde de la santé
- ✚ Le rôle de chacun pour sa santé
- ✚ Les pistes essentielles de prévention santé

« Il n'est d'art plus fertile que de bien vivre », Cicéron

Programme :

Etape n° 1 : Médecine conventionnelle

Bien comprendre notre système médical :

Carte vital et vitalité !

- ✚ Quel rôle a notre médecine conventionnelle française ?
 - ✚ Médecine du travail : son domaine.
 - ✚ Médecine et sécurité sociale : Toute une histoire.
- (temps estimé 20 min)

Etape n° 2 : Médecines dans le temps et le monde

Traditions, OMS,

- ✚ Depuis quand soigne-t-on ? (très brève histoire)
 - ✚ D'autres approches (Chine, Inde, ...)
 - ✚ Comment sont payés les thérapeutes dans les différentes cultures ?
 - ✚ Lien entre la médecine, la santé et l'environnement
- (temps estimé 30 min)

Etape n°3 : Moi et ma santé

Mon rôle face à ma santé

- ✚ Mon mode de vie c'est ma santé !
 - ✚ Notions d'équilibre dans son milieu
 - ✚ Notions de terrain et notions d'agression
 - ✚ Peut-on avoir confiance en notre vitalité ?
- (temps estimé 40 min)



Etape n° 4 : Pistes concrètes d'application

- ✚ Détecter ses dérives de santé
 - ✚ Réagir face à ses dérives de santé
 - ✚ Cibler les effets ; les causes
 - ✚ Mettre en place une stratégie, seul ou aidé
- (temps estimé 20 à 30 min)

Durée totale du programme : 2 heures

Nombre de participants : 5 à 12 maxi

Organisme : CSL42, SIRET : 790 426 035, siège social : 115 avenue de la Tranchardière, St Just St Rambert 42170

Formation N°1 : LA santé SA santé



« Il n'est d'art plus fertile que de bien vivre », Cicéron.

Santé, Médecines conventionnelle, traditionnelles, Prévention de la santé toutes ces notions nous semblent parfois bien emmelées et donc confuses.

Le but de cette formation est de bien démêler ces différentes notions, et de pouvoir se situer et se diriger dans le vaste monde de la santé. Une fois la cartographie posée il est temps de se pencher sur soi et les comportements, les interactions qui influencent notre santé.

Etape n° 1 : Médecine conventionnelle

La médecine conventionnelle française, est associée à un modèle social qui a été et qui demeure une référence internationale. Le but de cette partie est de bien envisager le rôle de notre médecine, son étendue et son histoire, en gardant en perspective le rôle que nous nous devons en matière de santé.

Bien comprendre notre système médical

- ✚ **Médecine conventionnelle**
 - Définition des termes : conventionnel, traditionnel, allopathique, ...
 - Un point particulier sur la médecine du travail
- ✚ **Médecine et sécurité sociale ;**
 - L'histoire
 - La gratuité des soins
- ✚ **Prise en charge médicale / se prendre en charge personnellement**

Ces deux notions ne sont pas contraire le but de cette partie est de montrer que la médecine est d'autant plus efficace que nous avons une attitude responsable vis-à-vis de notre santé.

Etape n° 2 : Médecines dans le temps et le monde

S'il n'existe qu'une médecine reconnue en France, la notion de médecine revêt et a revêtu beaucoup d'aspects dans le monde et l'histoire. L'objet de cette partie est de balayer rapidement l'histoire de ces médecines ainsi que leurs attributs majeurs. L'objectif est par ailleurs, de bien prendre conscience que certains aspects de notre santé sont de notre ressort.

Médecines dans le monde :

- ✚ **Brèves histoires des médecines ;**
- ✚ **Des approches traditionnelles prépondérantes ;**
 - Approche traditionnelle chinoise
 - Approche traditionnelle indienne
 - Autres approches
- ✚ **Médecine et argent (comment rémunère-t-on les thérapeutes ailleurs ?)**
- ✚ **Médecines, santé et environnement**

Etape n° 3 : Moi et ma santé

Le « décor médical » ayant été posé dans l'étape précédente, il est nécessaire dès lors de bien saisir l'implication que chacun de nous doit avoir pour sa propre santé.

Mon rôle face à ma propre santé

- ✚ L'influence de mon mode de vie ;
- ✚ Notions d'équilibre
 - Intérieur : notion d'homéostasie
 - Extérieur avec son milieu (au sens large)
- ✚ Notions de terrain et d'agression
- ✚ Peut on avoir confiance en notre vitalité

Etape n° 4 : Pistes concrètes d'application

Le Dr Albert Schweitzer disait : « le vrai médecin est le médecin intérieur, la plupart des médecins ignorent cette science qui, pourtant, fonctionne si bien ». Cette partie a pour but d'éclairer certaines pistes afin d'agir nous-mêmes en prévention de notre santé

Comment détecter ses dérives de santé :

- ✚ Evaluation personnelle ;
- ✚ Cibler les causes et les effets ;
- ✚ Se faire aider par un médecin ...
- ✚ Et se prendre en charge au quotidien