

matmut 



Les actions de prévention santé proposées par la Matmut



en partenariat avec la **Mutualité Française**



Les rendez-vous santé 2025

Avril

Bretagne

Jeudi 24 avril de 12 h 30 à 13 h 30

Webinaire | Mutualité Française Bretagne

Éco-lucidité ou comment s'adapter face au changement climatique

Le changement climatique est bien réel. Cependant, il est possible, par des actions simples, d'atténuer ou d'éviter l'état d'éco-anxiété qui peut nous assaillir, en préservant ainsi notre santé mentale. Des clés vous seront partagées pour aborder ce changement climatique dans un état d'esprit plus positif d'éco-réalisme ou éco-lucidité par la mise en mouvement et l'adaptation au nouveau monde qui s'ouvre à nous.



Inscription gratuite :

06 83 96 26 16

ljeglot@bretagne.mutualite.fr

[S'inscrire en ligne \(Zoom\)](#)

Mai

Occitanie

Mardi 20 mai de 18 h à 19 h

Webinaire | Mutualité Française Occitanie

Mieux vivre son post-partum

La période du post-partum est un moment de bouleversements pour la jeune maman et le couple. Comment rester sereins face à ces changements ?

Animé par une sage-femme.



Inscription gratuite :

<https://occitanie.mutualite.fr/evenements/mutonline-mai-2025/>



Bretagne

Jeudi 22 mai de 12 h 30 à 14 h

Webinaire | Mutualité Française Bretagne

Endométriose : comprendre les mécanismes de la douleur

Parler des mécanismes de la douleur et du rôle de la kinésithérapie dans la prise en charge de l'endométriose est crucial pour améliorer la qualité de vie des patientes. Ces mécanismes impliquent une combinaison complexe de facteurs physiques, hormonaux et neurologiques. La douleur de l'endométriose est souvent chronique, intense et ne correspond pas toujours à l'ampleur des lésions visibles. Comprendre ces circuits de douleur pourrait aider à développer des traitements plus ciblés pour soulager les patientes. La kiné peut vraiment aider à soulager les douleurs pelviennes et les tensions musculaires associées et permet aussi d'adapter des approches spécifiques tout en respectant les zones douloureuses.



Inscription gratuite :

06 75 94 44 16

acoatleven@bretagne.mutualite.fr

[S'inscrire en ligne \(Zoom\)](#)

Juin

Occitanie

Mardi 10 juin de 18 h à 19 h

Webinaire | Mutualité Française Occitanie

Prévenir les douleurs articulaires

Très importantes pour la mobilité et le confort, les articulations deviennent plus fragiles avec l'âge. Comment prévenir les douleurs ?

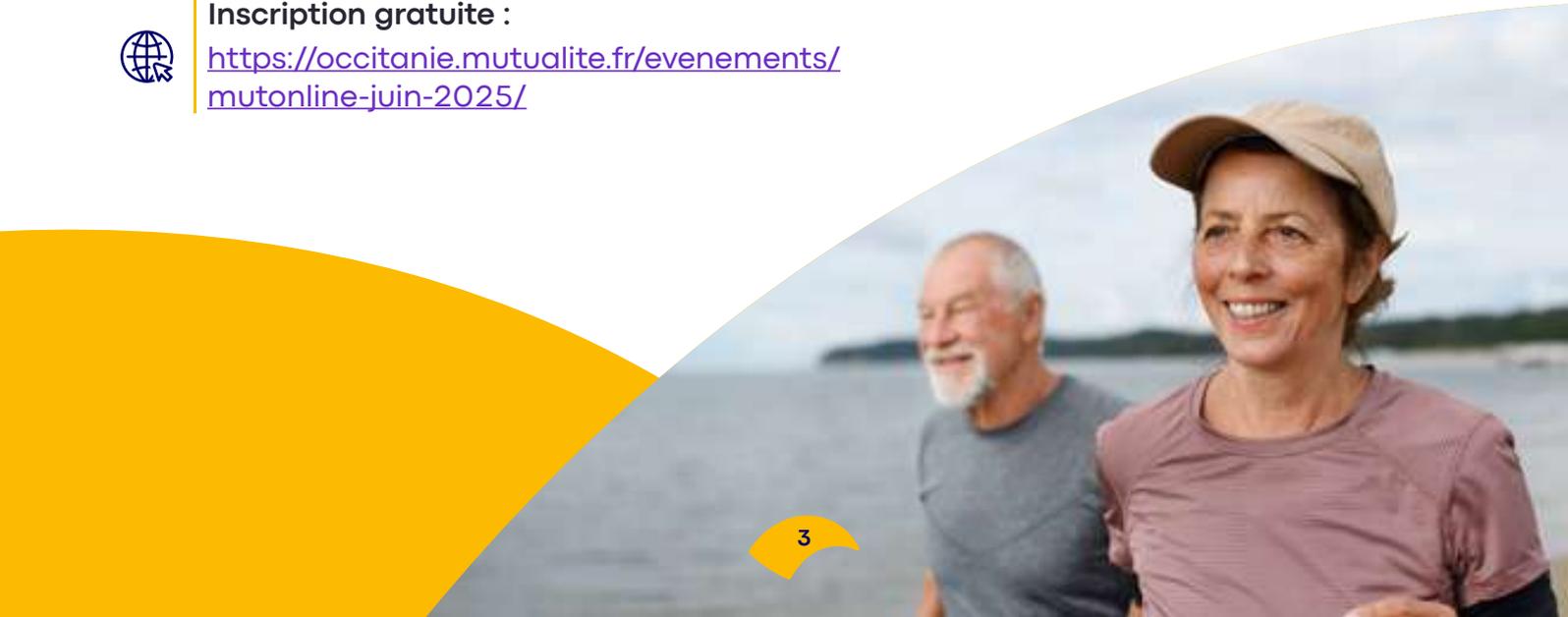
Animé par un enseignant en activité physique adaptée.



Inscription gratuite :

<https://occitanie.mutualite.fr/evenements/>

[mutonline-juin-2025/](#)



Bretagne

Mardi 17 juin de 12h à 13h30

Webinaire | Mutualité Française Bretagne

Et si on échangeait ensemble sur la contraception ? Hommes, femmes, nous sommes toutes et tous concernés !

En France, plus de 7 femmes sur 10 en âge de procréer (et leurs partenaires masculins) étaient concernés par la contraception. Si ces méthodes permettent avant tout de réduire le risque de grossesses non désirées, certaines offrent aussi d'autres effets. Vous êtes un homme ? Une femme ? Et vous souhaitez en savoir plus sur les différents moyens de contraception temporaires et définitifs (H/F) qui existent ?

Venez participer à ce webinaire et échanger avec une professionnelle sur ce sujet. Y seront notamment abordés les avantages et les inconvénients, comment se les procurer, les relais possibles pour vous conseiller et l'IVG.



Inscription gratuite :

06 83 10 69 63

crenel@bretagne.mutualite.fr

[S'inscrire en ligne \(Zoom\)](#)



matmut 

66, rue de Sotteville 76030 Rouen CEDEX 1
matmut.fr

Crédits photo : © Milan Markovic, © zeljkosantrac,
© Halfpoint Images, © kupicoo, © pixdeluxe - GettyImages

