

**SANTÉ MENTALE** La MSA porte un dispositif innovant et gratuit pour aider les jeunes à prendre soin de leur santé. Les « Instants santé jeunes » sont ouverts à tous les adhérents entre 16 et 24 ans. Lors d'un entretien personnalisé avec un coach en santé, les participants trouvent une écoute et des conseils bienveillants de santé mentale, alimentation, sommeil..

## Instants santé jeunes : la MSA agit pour eux

Plus d'un tiers des 18-24 ans estime ne pas prendre soin de sa santé mentale, selon Santé publique France. Pour apporter un soutien à ses jeunes adhérents, et les aider à devenir acteur de leur santé et de leur bien-être mental, la MSA, régime de Sécurité sociale agricole, propose un dispositif de prévention sur mesure. Tous les adhérents à la MSA de 16 à 24 ans sont invités à profiter des « Instants santé jeunes ».

### Le concept ?

Les jeunes répondent à un auto-questionnaire, puis réalisent un entretien personnalisé de

30 minutes à distance, avec un coach santé (un infirmier, une diététicienne, une sage-femme... formés en santé publique et prévention). L'occasion de libérer la parole, de trouver une écoute bienveillante, des conseils concrets, et au besoin d'être orienté vers les dispositifs adaptés. À l'issue de l'entretien, chaque jeune se voit remettre un chèque sport de 30 euros.

### Comment s'inscrire?

Rendez-vous sur le site <https://isjeunes.msa.fr/> pour réserver une séance de coaching. L'inscription ne prend que quelques minutes !

**INSTANTS SANTÉ JEUNES**

“  
Je pensais être la seule ...  
Je sautais des repas toute  
la journée et le soir je culpabilisais  
de trop manger.

**Grâce aux équipes  
instants santé jeunes**  
j'ai appris à retrouver  
un rapport plus simple  
avec la nourriture.

Emma, 21 ans

**Tu n'es pas  
SEULE**

Parlons  
santé  
mentale!  
SÉANES MOYENS CAVES NATIONALS

MSA  
santé  
famille  
retraite  
services  
L'AGRICULTURE & PLUS ENCORE

COMSA

### Scrolling, troubles alimentaires, déprime, stress...

Un espace bienveillant et pro pour en parler. Les Instants santé jeunes de la MSA sont l'occasion d'aborder des thématiques diverses, qui ont toutes un impact sur la santé mentale : rapport à l'alimentation ou au sport, vie affective et sexuelle, addictions, sommeil, activité physique, gestion du stress, image de soi, rapport aux écrans, alimentation... Le dispositif est ainsi labellisé « Grande cause nationale : Parlons santé mentale » par le gouvernement.