

## **SAMEDI 13 JUIN - 18 H 30**

### **VIASANTÉ VEILLE SUR NOTRE SOMMEIL !**

Qu'est-ce que le sommeil ? A quoi sert-il ? Le sommeil a-t-il des conséquences sur la santé ? Le sommeil et le vieillissement : quelles modifications ? Autant de questions que tout un chacun se pose et auxquelles VIASANTÉ Mutuelle souhaite apporter des réponses.

Le samedi 13 juin à 18h30, le chrono-biologiste Philippe Rousseau tiendra une **conférence gratuite et ouverte à tous** sur le thème "**le sommeil, cet inconnu qui veille sur notre santé**". Cette conférence est organisée par VIASANTÉ Mutuelle à la MJC de Rodez.

Parce que la prévention est au cœur de ses métiers, parce qu'elle a pour vocation de protéger la santé de tous, VIASANTÉ accompagne activement ses adhérents dans leur vie de tous les jours afin de leur permettre de préserver au mieux leur capital bien-être.

En lien avec des partenaires professionnels, VIASANTÉ mène de nombreuses actions de prévention santé tout au long de l'année, l'objectif étant de répondre aux besoins de chacun en fonction de sa situation personnelle.

#### **Conférence "Le sommeil, cet inconnu qui veille sur notre santé"**

L'animation de cette conférence est confiée à Philippe Rousseau, Chrono-biologiste, Formateur-consultant en prévention santé. Elle permettra de mieux comprendre le fonctionnement du sommeil afin de favoriser son bon déroulement. L'objectif étant que chacun connaisse mieux les facteurs déterminants de l'état de santé et continue à vivre suivant ses désirs et son plaisir.

#### **À savoir... Gardons l'œil ouvert sur le sommeil !**

Le sommeil est l'un des principaux rythmes biologiques. Souvent méconnu, il devient une préoccupation s'il est modifié. Comme toutes les autres fonctions physiologiques, il évolue avec l'âge et réagit à notre environnement et à notre mode de vie.

Des phénomènes peuvent venir perturber son rythme alors que de nombreux maux pourraient être régulés par un sommeil de qualité. Le sommeil n'est pas une interruption d'activité mais bien une autre forme d'activité de l'organisme. Le bon sens fait dire qu'il est indispensable à la récupération de la fatigue nerveuse.

Durant le sommeil et plus particulièrement pendant la phase du rêve, un certain nombre de fonctions s'accomplissent : mémorisation et organisation des informations acquises dans la journée, résolution des tensions accumulées le jour en les revivant, en les transformant...

#### **Conférence débat "Le sommeil, cet inconnu qui veille sur notre santé"**

Samedi 13 juin - 18h30

Conférence ouverte et gratuite

MJC - 1 rue Saint Cyrice à Rodez

### **A propos de VIASANTÉ Mutuelle**

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2015, VIASANTÉ Mutuelle est devenue la mutuelle santé nationale pour les particuliers, les professionnels et les petites entreprises du groupe d'AG2R LA MONDIALE. Avec 1 000 000 de personnes protégées, cette nouvelle entité entre dans le Top 5 des mutuelles interprofessionnelles françaises. Entreprise innovante et progressiste, VIASANTÉ Mutuelle s'engage auprès de ses adhérents par des solutions répondant à leurs besoins de santé tout au long de leur vie et par une relation durable, l'accompagnement personnalisé étant privilégié. Sa volonté est aussi de faire reposer sa dynamique locale sur un ancrage territorial de proximité avec la mise en place de Comités Régionaux regroupant l'ensemble de ses militants et délégués.

**[www.viasante.fr](http://www.viasante.fr)**

### **RENSEIGNEMENTS PRESSE**

Laurence de Boerio

06 03 10 16 56 – [rp@deboerio.net](mailto:rp@deboerio.net)