

EN OCTOBRE, 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 la Mutuelle VIASANTÉ souhaite apporter des réponses.

Du 13 au 23 octobre, VIASANTÉ place de la Halle à Brive, accueille une **exposition** sur le thème "**Précieux sommeil**". Le jeudi 23 octobre à 18h30 (Salle du Pont du Puy à Brive), 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**".

Parce que la prévention est au cœur de ses métiers, parce qu'elle a pour vocation de protéger la santé de tous, la Mutuelle 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.

DU 13 AU 23 OCTOBRE, EXPOSITION "PRÉCIEUX SOMMEIL"

VIASANTÉ 2 place de la Halle à Brive

Nous passons plus d'un tiers de notre vie à dormir. Nous avons la sensation de revivre après une bonne nuit : nul doute que le sommeil répare et reconstruit même si les mécanismes en jeu restent encore très mystérieux... Une exposition réalisée par le Docteur Isabelle Arnulf, Neurologue et Docteur en Neurosciences, Directrice de l'Unité des Pathologies du Sommeil de l'Hôpital Pitié-Salpêtrière à Paris, permet d'expliquer les différentes phases de sommeil. C'est l'occasion également de se faire conseiller pour bien dormir.

JEUDI 23 OCTOBRE À 18H30, CONFÉRENCE DÉBAT "LE SOMMEIL, CET INCONNU QUI VEILLE SUR NOTRE SANTÉ"

Conférence ouverte à tous (Salle du Pont du Buy à Brive) - Gratuite

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 est que chacun connaisse mieux les facteurs déterminants de l'état de santé et continue à vivre suivant ses désirs et son plaisir.



A ÉCOUTER

Mr Philippe ROUSSEAU
Chronobiologiste,
Formateur-consultant en
prévention santé animera
la conférence.

JEUDI 23 OCTOBRE 2014
À 18H30

Salle du Pont du Buy - BRIVE

Entrée libre & gratuite

A VOIR

Une exposition
• PRÉCIEUX SOMMEIL •
du 13 au 23 octobre
Mutuelle VIASANTÉ
2 place de la Halle - BRIVE

RENSEIGNEMENTS

05 65 73 59 65
prevention@viasante.fr

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...

Renseignements

VIASANTÉ - 05 65 73 59 65 - prevention@viasante.fr

Exposition : 2 place de la Halle à Brive

Conférence : Salle du Pont du Buy à Brive

A propos de la Mutuelle VIASANTÉ

1^{ère} mutuelle interprofessionnelle dans l'Aude, l'Aveyron, le Cantal, la Corrèze, la Dordogne et les Pyrénées-Orientales, la Mutuelle VIASANTÉ s'est fixée pour objectif d'être présente sur l'ensemble du territoire national tout en cultivant la relation de proximité avec ses adhérents. A compter du 1^{er} janvier 2015, VIASANTÉ deviendra la mutuelle santé nationale pour les particuliers, les professionnels et les petites entreprises du groupe d'AG2R LA MONDIALE. Avec 950 000 personnes protégées, cette nouvelle entité entrera dans le Top 5 des mutuelles interprofessionnelles françaises. Entreprise innovante et progressiste, VIASANTÉ 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

Dossier de presse VIASANTÉ et photo sur simple demande

RENSEIGNEMENTS PRESSE

Laurence de Boerio

06 03 10 16 56 – rp@deboerio.net