

# viasanté

LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

*Acteur de votre santé*

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Rodez, le 19 novembre 2018

### Conférence santé

#### Le sommeil, cet inconnu qui veille sur notre santé

#### A Decazeville, le 22 novembre, cinéma La Strada

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 jeudi 22 novembre 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 au cinéma La Strada, avenue du 10 août, à Decazeville.

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"**

Jeudi 22 novembre - 18h30- 20h

Conférence ouverte et gratuite

Cinéma La Strada, avenue du 10 août à Decazeville.

#### **A propos de VIASANTÉ**

VIASANTÉ est la mutuelle santé nationale d'AG2R LA MONDIALE pour les particuliers, les professionnels et les petites entreprises. Mutuelle innovante et humaine, certifiée ISO 9001, VIASANTÉ s'engage auprès de ses adhérents avec des solutions concrètes. Avec ses nombreuses actions de prévention, ses conseils et son accompagnement tout au long de la vie, VIASANTÉ apporte bien plus qu'une complémentaire santé. Elle aide à préserver au mieux le capital santé et bien-être de ses adhérents et leur donne toutes les clés pour devenir les acteurs de leur santé. Implantée en régions, sa différence est d'instaurer une relation durable et de proximité avec ses adhérents et ses militants.

Par ailleurs, VIASANTÉ a créé 8 magasins d'optique et d'audition pour offrir les meilleures prestations adaptées aux souhaits et au budget de chacun.

Suivez l'actualité de VIASANTÉ sur Facebook et Twitter : @ViasanteEtVous

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

#### **CONTACT PRESSE :**

**Nathalie Cassagne-Marteau**  
**Responsable Pôle Prévention**

**Tél : 05 55 92 68 80 / Port : 07 86 12 34 46**

**Nathalie.cassagne-marteau@viasante.fr**