

## DU 10 AU 21 JUIN À PÉRIGUEUX 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 10 au 21 juin, VIASANTÉ place Francheville, accueille une **exposition** sur le thème "**Précieux sommeil**". Le samedi 14 juin de 15h30 à 17h30, 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 le domaine de la prévention 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 toujours de répondre aux besoins de chacun en fonction de sa situation personnelle.

### DU 10 AU 21 JUIN, EXPOSITION "PRÉCIEUX SOMMEIL"

#### Ouverte à tous. Gratuite

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, expliquera notamment les différentes phases de sommeil et donnera des conseils pour bien dormir.

### SAMEDI 14 JUIN A 15H30, CONFÉRENCE DÉBAT "LE SOMMEIL, CET INCONNU QUI VEILLE SUR NOTRE SANTÉ"

#### Ouverte à tous. 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.



#### A ECOUTER

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

#### A VOIR

Une exposition  
+ **PRÉCIEUX SOMMEIL** +  
du 10 juin au 21 juin  
dans notre espace prévention.

#### RENSEIGNEMENTS

05 65 73 59 65  
prevention@viasante.fr

**SAMEDI 14 JUIN 2014  
DE 15H30 À 17H30**

Espace Prévention  
21 Place Francheville - PERIGUEUX

Entrée libre & gratuite

### **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, réagit à notre environnement ainsi qu'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, c'est une autre forme d'activité de l'organisme.

Le bon sens fait dire qu'il est indispensable à la récupération de la fatigue nerveuse.

Par ailleurs, 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...

### **A propos de la Mutuelle VIASANTÉ**

1<sup>ère</sup> mutuelle interprofessionnelle dans l'Aude, l'Aveyron, le Cantal, la Corrèze, la Dordogne et les Pyrénées-Orientales, entreprise de l'économie sociale régie par le code de la mutualité, la Mutuelle VIASANTÉ s'est fixée une double mission : accompagner les personnes tout au long de leur vie par une relation durable de proximité et contribuer à leur bonne santé physique et morale et ce en complémentaire santé, prévoyance, épargne et retraite. Entreprise innovante et progressiste, VIASANTÉ s'engage aux côtés de ses adhérents pour répondre à leurs besoins de santé tout au long de leur vie et les aider à prévenir la maladie ou l'accident quoiqu'il arrive, sans pénalisation ni exclusion. Entreprise mutualiste, le futur adhérent n'est soumis à aucun questionnaire médical lors de son entrée chez VIASANTÉ. La mutuelle offre à chacun l'accès à la santé quels que soient son âge, sa situation et son état de santé. VIASANTÉ s'engage dans un projet commun pour défendre l'équité et donner un réel avenir à la santé de chacun.

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

### **Renseignements**

VIASANTÉ, 21 place Francheville à Périgueux

05 65 73 59 65 - [prevention@viasante.fr](mailto:prevention@viasante.fr)

Nathalie Cassagne-Marteau - 05 55 92 68 80 - [nathalie.cassagne-marteau@viasante.fr](mailto:nathalie.cassagne-marteau@viasante.fr)

### ***Dossier de presse et photo sur simple demande***

### **RENSEIGNEMENTS PRESSE**

Laurence de Boerio

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