

**Jeudi 12 mai - 18 h 30 - Mende**

## **VIASANTÉ PRÉVENTION 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 Prévention souhaite apporter des réponses.

Le jeudi 12 mai 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 Chambre de Commerce et d'Industrie (Salle Jean-Antoine Chaptal - 16 boulevard du Soubeyran à Mende).

Parce que la prévention est au cœur de ses métiers, parce qu'elle a pour vocation de protéger la santé de tous, VIASANTÉ Mutuelle 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 Mutuelle 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 12 mai à 18h30

Conférence ouverte et gratuite

Chambre de Commerce et d'Industrie : Salle Jean-Antoine Chaptal, 16 boulevard du Soubeyran à Mende)

Renseignements : [prevention@viasante.fr](mailto:prevention@viasante.fr) – 05 65 73 59 45

