

## Jeudi 24 novembre - 18 h - Périgueux VIASANTÉ PRÉVENTION VEILLE SUR NOTRE ALIMENTATION !

**Jeudi 24 novembre à 18h, VIASANTÉ Prévention organise à Périgueux une conférence sur le thème « La santé dans l'assiette » animée par le Docteur Martine Roques, médecin nutritionniste au Centre Hospitalier de Périgueux. Elle se déroulera dans les locaux de VIASANTÉ Mutuelle, place Francheville. L'entrée est libre et gratuite.**

Il est désormais avéré qu'une alimentation saine et équilibrée couplée à une activité physique sont les garants d'une bonne santé.

Or, l'équilibre alimentaire est à la fois simple et compliqué. Simple parce que nous savons en général ce qu'il faut faire et ne pas faire. Compliqué parce que notre rythme de vie fait que souvent le manque de temps, les horaires de travail décalés et les contingences familiales ne nous permettent pas de suivre un schéma alimentaire régulier.

Si les conditions de vie actuelles sont meilleures qu'autrefois, il n'en demeure pas moins que la façon de nous nourrir et la qualité de notre alimentation permettent de retarder l'apparition de certaines maladies chroniques telles que les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type 2, l'obésité, l'hypertension artérielle et certains types de cancer.

Qu'est-ce qu'une bonne alimentation ? Que devons-nous faire pour qu'elle soit bénéfique à notre santé ? Autant de questions que tout un chacun se pose et auxquelles VIASANTÉ Prévention souhaite apporter des réponses en organisant cette conférence le jeudi 24 novembre à 18h.

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 débat "La santé dans l'assiette"

Jeudi 24 novembre à 18h - Conférence ouverte et gratuite  
VIASANTÉ Mutuelle - 21 place Francheville à Périgueux  
Renseignements : [prevention@viasante.fr](mailto:prevention@viasante.fr) – 05 53 03 00 41

### 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)

La santé dans l'assiette

Une alimentation favorable à la santé  
c'est moins compliqué qu'on ne l'imagine !



RENSEIGNEMENTS  
Tél. 05 53 03 00 41 - [prevention@viasante.fr](mailto:prevention@viasante.fr)

AG2R LA MONDIALE  
**ViaSanté**  
PRÉVENTION  
[www.viasante.fr](http://www.viasante.fr)