

Conférence santé Harmonie Mutuelle en partenariat avec la Ligue contre le cancer 87 « Nouveaux regards sur l'alimentation »

Jeudi 19 mars – de 18h00 à 20h30 à Limoges

Dans le cadre d'un partenariat santé avec la Ligue contre le cancer 87, Harmonie Mutuelle organise une conférence ouverte à tous sur le thème « nouveaux regards sur l'alimentation », le jeudi 19 mars prochain, de 18h00 à 20h30 à Limoges*.

L'inscription est gratuite dans la limite des places disponibles via ce lien :

<https://www.eventbrite.fr/e/billets-conference-debat-nouveaux-regards-sur-lalimentation-86100672429> ou par téléphone au 05 55 79 01 30.

Au programme de cette conférence :

- **Nouvelles tendances : une mode ? Végétarien, végétalien, jeûn & régime "sans"**
par le Pr Jean-Paul DESPORT, Médecin nutritionniste CHU Limoges
- **Cas pratique : Comment manger équilibré à moindre coût ?**
par Agnès ARIEU, Diététicienne - Ligue contre le Cancer 87
- **Manger en pleine conscience : Pourquoi, pour qui et comment ?**
par Cécile DOUCÉLIN, Ingénieur Nutritionniste comportementaliste

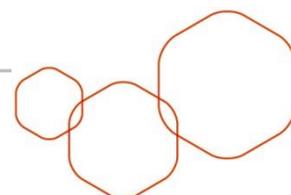
** Le lieu exact de la conférence sera communiqué à la confirmation d'inscription*

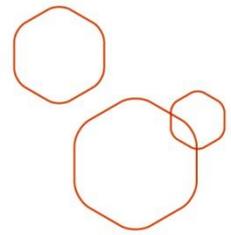
Comprendre les nouvelles tendances & apprendre à bien manger

Le développement de dizaines de nouveaux régimes alimentaires ces dernières années est troublant. On nous incite à modifier nos habitudes pour un mode de vie plus sain ou plus respectueux de l'environnement. Pour autant, l'adoption de l'un de ces régimes ne doit pas se faire sans renseignements préalables.

Opter pour une alimentation saine et équilibrée au quotidien est un facteur important pour préserver son capital santé. Que l'on soit chez soi ou au travail, sédentaire ou grand sportif, il est important d'apprendre à écouter son corps et à le respecter. Encore faut-il avoir les bons repères pour acquérir de meilleures habitudes.

Cette conférence, animée par 3 spécialistes de la nutrition et de la diététique, permettra d'ouvrir des pistes de réflexion sur quelques aspects nouveaux de la nutrition, et, au travers de conseils et de réflexions basés sur une pratique quotidienne, les intervenants nous diront comment concilier équilibre alimentaire, plaisir et bonne alimentation pour conserver au mieux notre capital santé tout au long de la vie.





À propos d'Harmonie Mutuelle

Pour Harmonie Mutuelle, la santé est un capital qu'il faut promouvoir en agissant sur tous ses déterminants (physiques, économiques, sociaux, culturels, environnementaux...). **Acteur de santé globale**, elle accompagne ses adhérents dans leur parcours de vie et ses entreprises clientes dans leurs responsabilités vis-à-vis de leurs collaborateurs, en apportant des réponses solidaires et innovantes en **prévention, santé et prévoyance**.

Entreprise à **but non-lucratif**, elle s'engage au plus près de chacun pour le mieux vivre de tous par une approche à la fois démocratique et experte et propose des solutions mutualistes collectives et personnalisées, notamment grâce à ses réseaux partenaires (optique, audio et dentaire) et ses services de soins et d'accompagnement.

Ses valeurs **d'ouverture, de confiance, de transparence et de solidarité** lui permettent de tisser un lien pérenne avec ses adhérents/clients mais aussi d'accompagner les évolutions de la société en participant à la construction du 1^{er} groupe de protection sociale mutualiste : le Groupe VYV.

Harmonie Mutuelle en chiffres :

- Plus de **4,6 millions de personnes protégées**
- **Près de 1 700 élus** sur le territoire représentant les adhérents et les clients
- **Près de 60 000 entreprises clientes**
- **4 547 collaborateurs**
- **2,44 milliards d'euros de cotisations santé bruts de réassurance**
- **Près de 1000 services de soins et d'accompagnement mutualistes au sein du Groupe.**

À propos du Groupe VYV

Le Groupe VYV, 1^{er} acteur mutualiste de santé et de protection sociale en France

Le Groupe VYV (MGEN, Harmonie Mutuelle, Mutuelle Nationale Territoriale, MGEFI, Harmonie Fonction Publique, Mutuelle Mare-Gaillard...), créé en 2017, œuvre au quotidien pour être utile à tous et à chacun tout au long de leur vie. L'ensemble des composantes du groupe et leurs 40 000 collaborateurs, protège 10 millions de personnes et propose des solutions adaptées à plus de 72 000 employeurs publics et privés. Il totalise un chiffre d'affaires de 10 milliards d'euros en assurance santé, en prévoyance, en soins et services d'accompagnement et en épargne retraite.

Au sein du groupe, VYV Care porte la stratégie de développement de l'offre de soins et de services. VYV Care rassemble plus de 1 000 structures, 25 000 collaborateurs, répartis dans 3 pôles d'activités : médico-social, sanitaire et biens médicaux.

Acteur engagé, avec 10 000 élus dont près 2 600 délégués, le Groupe VYV innove et anticipe pour construire une société plus équitable et socialement responsable. Le Groupe VYV s'affirme comme un véritable entrepreneur du mieux-vivre.

www.groupe-vyv.fr   

Contacts presse Région Sud-Ouest :

Florence Millet - 06 62 01 77 61 - florence@millet-rp.fr

Isabelle Lhomme - 06 85 31 22 21 - isabelle.lhomme@harmonie-mutuelle.fr

Anne-Francine Gieudes - 06 33 90 63 86 - anne-francine.gieudes@harmonie-mutuelle.fr

Cyrielle Entraygues - 06 31 12 79 64 - cyrielle.entraygues@harmonie-mutuelle.fr