



## **Harmonie Mutuelle organise une conférence en ligne « Planète Gourmande » Jeudi 10 septembre de 17h30 à 19h30**

**Toulouse, le 3 septembre 2020** – Harmonie Mutuelle organise jeudi 10 septembre de 17h30 à 19h30 une conférence en ligne, sur le thème de l'utilité nutritionnelle et du zéro déchet. Pour répondre à toutes les questions des internautes : deux spécialistes toulousaines de la question, Laetitia Dartout de Naturel Factory et Francine Mougeot-Enel diététicienne. Ouverte à tous, cette conférence est gratuite sur simple inscription en ligne <https://webikeo.fr/landing/planete-gourmande/3715>

### **Utilité nutritionnelle et zéro déchets**

Qu'y a-t-il d'intéressant dans nos placards? Des céréales aux huiles, du sucre au café, comprendre quelles utilisations pour quels bienfaits afin de ranger ses placards et les désencombrer du superficiel.

Et si nous retrouvions le bon sens de nos aînés en mangeant local et de saison, vitamines et apports nutritionnels, circuits courts, bref : consomm'action.

Tout savoir sur les sucres : sucre de canne brun, roux, blond : le sucre est plus ou moins raffiné afin d'obtenir ces nuances, apportées par la mélasse naturellement présente dans la canne à sucre. Les farines aussi, le raffinage, farines complètes ou blanches, index glycémique, avec gluten ou sans gluten. Les huiles : riche sujet acides gras Omega 3, 6 et 9, et acides gras industriels ou première pression à froid... Sans oublier le café et ses bienfaits...

Comment arriver au niveau zéro déchet ? Trucs et astuces seront partagés par les deux spécialistes pour un maximum de bienfait pour la planète...

La meilleure cosmétique est l'alimentation ! Francine Mougeot-Enel de Maigrir 2000 et Laetitia Dartout de Naturel-Factory, toutes deux toulousaines et engagées, associent leurs compétences en nutrition zéro-déchet pour vous aider à sélectionner les bons aliments polyvalents pour la cuisine et la salle de bain. En choisissant des produits de qualité, on peut également réaliser des recettes DIY cosmétique naturelle simples, réalisables en quelques minutes chrono, afin de réduire ses déchets tout en faisant des économies !

Consommer mieux et moins, c'est préserver sa santé et celle de la planète !

## À propos d'Harmonie Mutuelle

Pour répondre aux nouveaux enjeux de protection sociale, Harmonie Mutuelle affirme que seul le pouvoir du collectif peut apporter des réponses efficaces notamment pour lutter contre les fractures sociales et territoriales.

Harmonie Mutuelle membre fondateur du Groupe VYV propose et invente des solutions de solidarité qui donnent à chacun les moyens d'être acteur de sa santé et de la société. Une société qu'Harmonie Mutuelle veut plus inclusive, plus équitable et plus solidaire.

Acteur majeur du mutualisme en France, Harmonie Mutuelle s'engage aux côtés des entreprises et des entrepreneurs qui veulent agir dans l'intérêt collectif et les accompagne dans la protection et le développement de leur capital humain. Nos offres assurantielles (en santé, prévoyance, épargne-retraite...) sont amplifiées par la création de lien social et la mise en relation avec des pairs, des experts et des partenaires.

Acteur du temps-long et des transformations sociales et écologiques, Harmonie Mutuelle protège 4,6 millions de personnes et s'attache à gérer un système de redistribution financière (sous forme de prestations santé et de placements alimentant l'économie réelle notamment) et à réaliser des investissements (fonds d'amorçage, fonds capital développement) pour mettre en place des solutions digitales et technologiques santé.

L'engagement de nos 2 000 représentants élus, l'implication de nos 4 700 salariés, la pertinence de notre modèle et la puissance du Groupe VYV sont autant de forces sur lesquelles nous nous appuyons au quotidien au cœur des territoires et des réseaux locaux, aux côtés des professionnels de santé et des partenaires économiques et sociaux.

Harmonie Mutuelle, *Avançons collectif*

## À propos du Groupe VYV

### Le Groupe VYV, entrepreneur du mieux-vivre

Le Groupe VYV est le 1er acteur mutualiste de santé et de protection sociale en France. Autour de ses 4 métiers (assurance, offre de soins, services et habitat), le Groupe VYV développe des offres complètes et personnalisées pour accompagner et protéger tous les individus tout au long de la vie.

Pour aller plus loin dans l'accompagnement, le Groupe Arcade-VYV, nouveau pilier du Groupe VYV, propose un dispositif inédit visant à promouvoir le logement comme un vrai déterminant de santé. Le Groupe Arcade-VYV est le 4e bailleur social de France, par la taille de son parc HLM qui représente 170 000 logements, 5 500 logements construits par an et 681 établissements adaptés aux publics spécifiques.

Créé en 2017, le Groupe VYV œuvre au quotidien pour être utile à tous et à chacun. L'ensemble des composantes du groupe protège 11 millions de personnes au sein de son écosystème et propose des solutions adaptées à plus de 88 000 employeurs publics et privés.

Le chiffre d'affaires du groupe, intégrant une évaluation du chiffre d'affaires des entités de l'UGM VYV Coopération, est d'environ 10 milliards d'euros ; sur le seul périmètre combiné du Groupe VYV, le chiffre d'affaires est de 8,7 milliards d'euros. Acteur engagé, avec 10 000 élus dont près de 2 600 délégués, le Groupe VYV innove et anticipe pour construire une société plus équitable et socialement responsable.

Au sein du Groupe VYV, VYV<sup>3</sup> (anciennement VYV Care), a pour ambition de développer une offre de soins de qualité, socialement performante et innovante, au plus près des territoires. L'offre de soins et de services du Groupe VYV, rassemble différents métiers autour de plusieurs pôles : les soins, les produits et services, l'accompagnement. Avec 1 200 établissements de soins et de services en France, VYV3 compte 25 000 collaborateurs et 1 700 élus. Son chiffre d'affaires est de 1,8 milliard d'euros (1,7 milliard d'euros en périmètre combiné Groupe VYV).

[www.groupe-vyv.fr](http://www.groupe-vyv.fr)

### Contacts presse Harmonie Mutuelle Région Sud-Ouest :

Florence Millet - 06 62 01 77 61 - [florence@millet-rp.fr](mailto:florence@millet-rp.fr)

Isabelle Lhomme - 06 85 31 22 21 - [isabelle.lhomme@harmonie-mutuelle.fr](mailto:isabelle.lhomme@harmonie-mutuelle.fr)

Anne-Francine Gieudes - 06 33 90 63 86 - [anne-francine.gieudes@harmonie-mutuelle.fr](mailto:anne-francine.gieudes@harmonie-mutuelle.fr)

Cyrielle Entraygues - 06 31 12 79 64 - [cyrielle.entraygues@harmonie-mutuelle.fr](mailto:cyrielle.entraygues@harmonie-mutuelle.fr)