

HARMONIE MUTUELLES ET LA CITE DE LA SANTE METTENT EN PLACE LE CYCLE D'ATELIERS « NOTRE CAPITAL SANTE : COMMENT LE PRESERVER ? »

Paris, le 14 février 2012 – Des actions de prévention sur la thématique : « *Notre capital santé : comment le préserver ?* » vont être mises en place par Harmonie Mutualité et Prévadiès - mutuelles de l'union Harmonie Mutuelles – dans le cadre d'un partenariat avec la Cité des sciences et de l'industrie. Un cycle de 3 ateliers ouverts au grand public, qui se dérouleront à la *Cité de la Santé*, sur les thèmes de l'alimentation, du stress et des bons gestes et des bonnes postures à adopter au quotidien, sera proposé à partir du 11 mars 2012.



Lancement d'un cycle d'ateliers pour préserver son capital santé

Dans le respect de ses valeurs d'entraide et de solidarité, et en tant qu'acteur global de santé, Harmonie Mutuelles place ses adhérents au centre de ses préoccupations, notamment en termes de prévention. Harmonie Mutualité et Prévadiès, mutuelles de l'union Harmonie Mutuelles, lancent – à la Cité de la Santé, espace au sein de la Cité des sciences et de l'industrie de Paris – un cycle de 3 ateliers¹ ouverts au grand public², sur les thèmes de l'alimentation, du stress et des bons gestes et des bonnes postures à adopter au quotidien.

L'atelier « Alimentation : pour que l'alimentation rime avec équilibre et plaisir »

Selon une enquête OBEPI menée en 2010, **6.5 millions de personnes sont obèses en France, soit 14.5% de la population**, un écart qui se creuse par rapport à 1997 (8.5% de personnes étaient concernées par l'obésité).

Face à cet enjeu de santé publique, Harmonie Mutuelles sensibilise le grand public à l'équilibre alimentaire en tenant compte des besoins et contraintes de chacun. Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ? Qu'est-ce que la balance énergétique ? Comment concilier alimentation équilibrée et mode de vie ? Harmonie Mutuelles répond à ces questions lors d'un atelier ludique.

Le guide « *Recettes pour être bien dans son assiette* » sera remis aux participants. Le 11 mars 2012, de 15h à 17h, l'atelier sera animé par une nutritionniste.

L'atelier « Mieux gérer son stress »

Principale cause de mal-être, le stress serait à l'origine de **50% à 60% de l'absentéisme au travail, selon l'Agence Européenne pour la Santé et la Sécurité au Travail (2009)**.

Harmonie Mutuelles s'engage, à travers cet atelier, à faire comprendre les origines et les mécanismes du stress, et propose des solutions pour prévenir le stress et en réduire les conséquences. Des **séances de relaxation et des exercices de respiration** sont au rendez-vous. Les participants recevront à cette occasion le guide « *Stress : agir ou subir* ».

Le 1^{er} avril 2012 de 15h à 17h, l'atelier sera animé par une sophrologue.

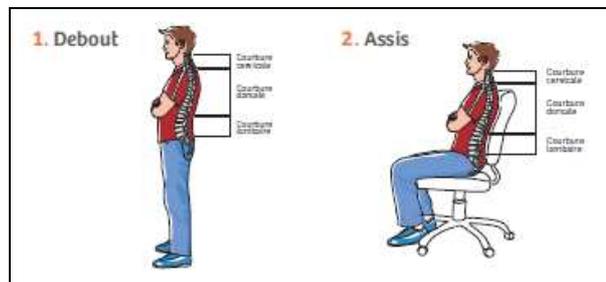
¹ chaque atelier dure 2 heures. Le guide « *Capital santé : comment le préserver ?* » sera distribué lors des ateliers.

² sur inscription au sein des agences IDF Harmonie Mutualité et Prévadiès ou sur les sites web des 2 mutuelles. Inscription ouverte jusqu'au 29 février.

L'atelier « Oublier le mal de dos : comment bien se positionner ? »

En 2011, les troubles musculo-squelettiques (TMS) **représentent la maladie la plus répandue en France, selon le Ministère du Travail, de l'Emploi, et de la Santé**, soit 40% du coût total des maladies professionnelles. Harmonie Mutuelles se mobilise pour faire comprendre les origines du mal de dos et donner des indications pour le soulager, **en informant sur les gestes et postures à adopter au quotidien et en proposant des exercices pratiques autour d'étirements simples**. Le guide « Gestes et postures » vient compléter ce dispositif.

Le 29 avril, de 15h à 17h, l'atelier sera animé par une ostéopathe.



Harmonie Mutuelles, un acteur global de la santé

Au-delà de ce cycle d'ateliers, Harmonie Mutuelles met régulièrement en place **des actions et programmes de prévention nationaux à destination du grand public**. Ainsi en 2011, elle a notamment mis en place 2 programmes d'envergure : « **Demain s'invente aujourd'hui** », programme destiné aux seniors et visant à les prévenir des accidents de la vie courante, ainsi que « **La Santé de votre enfant** », un programme à destination des parents qui a pour vocation d'informer, de former et d'accompagner les parents aux grandes étapes du développement de leur enfant, de la naissance à 6 ans.

A propos d'Harmonie Mutuelles

L'union Harmonie Mutuelles, fondée en 2004, par Harmonie Mutualité et Prévadiès, regroupe aujourd'hui également la Mutuelle Mare Gaillard, Mutuelle Existence, la MNAM (Mutuelle Nationale Aviation Marine), Santévie, la SMAR (Mutuelle du ministère de l'Agriculture) et SPHERIA Val de France.

L'ensemble des mutuelles qui constituent l'union Harmonie Mutuelles représente :

- 2,5 milliards d'euros de cotisations santé
- 4,6 millions de personnes protégées
- 582 200 bénéficiaires RO/RSI
- 35 200 entreprises adhérentes
- 342 agences sur 67 départements et 4 DOM/TOM
- 4800 collaborateurs

En juin 2011, suite aux décisions de leur Assemblée générale respective, Harmonie Mutualité, Mutuelle Existence, Prévadiès, Santévie et SPHERIA Val de France s'engagent dans une démarche de fusion pour créer une mutuelle nationale, acteur majeur de la santé fin 2012. La MNAM, la Mutuelle Mare Gaillard et la SMAR ne fusionneront pas mais conservent toute leur place au sein de l'union Harmonie Mutuelles.

Relations Presse d'Harmonie Mutuelles - Agence Wellcom

Marion Obadia / Marlène Droulin

mo@wellcom.fr / mdr@wellcom.fr - Tél. : 01 46 34 60 60