

## Michel Cymes en conférence jeudi 8 septembre à Strasbourg sur le thème « Bien-être et travail »

Le Club Prévention Santé, en partenariat avec Harmonie Mutuelle, organise jeudi 8 septembre au Centre des Congrès de Strasbourg une conférence de prévention santé gratuite, animée par Michel Cymes, à destination du monde de l'entreprise et du grand public.

Le médecin, présentateur notamment du *Magazine de la santé* sur France 5, abordera la problématique « Bien-être et travail » en présence de professionnels de la santé et du monde du travail régionaux, qui apporteront expertise et conseils pratiques.

Aujourd'hui, **plus de 3 millions d'actifs seraient victimes ou menacés d'un burn-out**, ce syndrome d'épuisement professionnel qui représente l'une des conséquences ultimes du stress au travail.

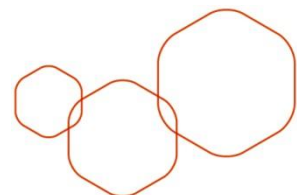
Un stress aux effets délétères, qui peut être à l'origine de nombreux troubles ou pathologies : migraines, hypertension, troubles musculo-squelettiques (TMS), douleurs dorsales, fatigue, sommeil perturbé...

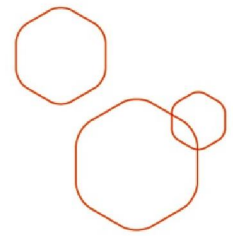
### Des clés pour conjuguer bien-être et santé au travail

Pourtant, bien-être, bonne santé et activité professionnelle sont loin d'être incompatibles !

Des techniques de **gestion du stress** à l'aménagement des méthodes de **management**, en passant par la **prévention dans l'entreprise** ou la mise en œuvre d'**activités motivantes, mobilisatrices et gratifiantes**, il existe en effet de nombreuses pistes pratiques et concrètes à explorer pour se sentir bien au travail.

« *Mieux dormir, pratiquer une activité physique modérée et régulière ou savoir déconnecter une fois à la maison participent grandement au bien-être, mais cela ne suffit pas : il faut aussi que le moral soit bon !* », rappelle **Michel Cymes**, qui poursuit : « *Le lieu de travail doit être considéré comme un espace de vie où il est possible de créer du lien social et de la convivialité, un lieu où il est bénéfique d'entretenir des relations positives et valorisantes.* »





## Des salariés heureux, pour des salariés efficaces !

Dans un contexte de généralisation de la complémentaire santé, l'entreprise est de plus en plus perçue comme un « lieu de santé », aussi bien par les salariés que par les dirigeants.

« *L'impact humain et économique de la santé sur l'entreprise est une vraie réalité* », explique **Gérald Cauvière**, Directeur de la région Nord-Est d'Harmonie Mutuelle. « *La dernière décennie a positionné l'entreprise comme un acteur de plus en plus important de la santé et de la prévention. L'organisation de cette conférence, en partenariat avec le Club Prévention Santé, nous permet d'accompagner cette tendance forte et d'aller encore plus loin dans la sensibilisation des chefs d'entreprise et des salariés.* »

## Informations pratiques

**L'entrée de la conférence est gratuite et ouverte à tous** (dans la limite des places disponibles).

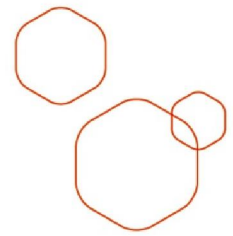
Inscription préalable sur le site [www.club-prevention-sante.fr](http://www.club-prevention-sante.fr)

Rendez-vous jeudi 8 septembre à 18h30 au Centre des Congrès de Strasbourg, Amphithéâtre Erasme, Place de Bordeaux.

Durée : environ 2h.

## La Tournée 2016 du Club Prévention Santé avec Harmonie Mutuelle, c'est 11 conférences dans toute la France, dont :

- 4 à destination du grand public, animées par Michel Cymes,
- 4 à destination du monde de l'entreprise, également animées par Michel Cymes,
- 3 à destination des familles et des enfants, animées par Jamy, le présentateur de l'émission « C'est pas sorcier ».



## À propos d'Harmonie Mutuelle

1<sup>re</sup> mutuelle santé de France, Harmonie Mutuelle a pour vocation de permettre l'accès à des soins de qualité pour tous.

**Harmonie Mutuelle** propose une protection complète accessible à tous à travers une gamme de garanties (complémentaire santé, prévoyance via Mutex, assistance et accompagnement de la personne, épargne-retraite) et de services performants à l'intention des particuliers, des entreprises, des professionnels indépendants et TPE.

**En se positionnant comme acteur global de santé**, Harmonie Mutuelle a pour mission d'aller au-delà de la seule logique assurantielle.

Pour cela, elle :

- **développe des actions de prévention et de promotion de la santé** pour accompagner ses adhérents, tout au long de la vie, à être acteurs de leur santé ;
- **propose un accès à des réseaux de professionnels conventionnés** d'opticiens (Kalivia Optique), d'audioprothésistes (Kalivia Audio) et de chirurgiens-dentistes offrant des conditions tarifaires optimisées ;
- **structure son réseau de services, de soins et d'accompagnement** mutualistes (SSAM) ;
- **apporte son aide aux adhérents confrontés à des difficultés** à travers son service d'action sociale ;
- **soutient des œuvres et projets humanistes et solidaires** : Prix littéraire Solidarité, actions d'aide aux personnes présentant un handicap, projets de recherche contre la maladie d'Alzheimer...

*Harmonie Mutuelle, c'est plus de 4,3 millions de personnes protégées représentées par 1 730 élus au sein des instances de la mutuelle (assemblée générale, commissions, etc.), 55 000 entreprises adhérentes, 4 600 collaborateurs, plus de 250 agences, 2,5 milliards d'euros de cotisations santé.*

## À propos du Club Prévention Santé

Créé en 2012, le Club Prévention Santé a organisé ces 3 dernières années **37 conférences dans toute la France et réuni plus de 50 000 spectateurs et 100 intervenants**. Plus de 500 questions du public ont été traitées.

Depuis, le Club Prévention Santé a décidé de se diversifier en lançant avec Jamy, le célèbre animateur de l'émission « C'est pas sorcier », le Club Prévention Santé Junior à destination des enfants, des familles et des écoles, mais aussi un magazine gratuit diffusé à 200 000 exemplaires.

Pour retrouver l'ensemble des informations sur le cycle de conférences : [www.club-prevention-sante.fr](http://www.club-prevention-sante.fr)

**Le hashtag officiel : #Clubpreventionsanté**



### Contacts presse :

Franck Cymes - 06 09 26 86 23 - [fcymes@clubpreventionsante.com](mailto:fcymes@clubpreventionsante.com)

Elodie Hermès – 06 15 85 26 55 – [elodiehermes@hotmail.fr](mailto:elodiehermes@hotmail.fr)