

Le 19 août 2015

Rythme ta vie ! Le bon tempo pour toute la famille

La Mutualité Française Poitou-Charentes en association avec des acteurs locaux propose un échange débat sur les rythmes biologiques le 11 septembre à Soyaux. Animée par Philippe Rousseau, chronobiologiste et Céline Gautheron, puéricultrice, la discussion portera sur le sommeil, l'équilibre alimentaire et la répartition des repas. L'activité physique, l'activité intellectuelle, le temps passé devant les écrans seront également évoqués en ce qu'ils influencent l'horloge interne.



Un échange débat sur les rythmes biologiques

Comme la plupart des êtres vivants, les hommes sont assujettis à un tempo qui conditionne le temps de leurs activités et qui gouverne leurs rythmes. Les rythmes biologiques varient selon les heures : le jour ou la nuit, l'hiver ou l'été. Ils sont également influencés par l'âge et les obligations sociales. Au-delà du cadre commun à tous, des variations individuelles s'expriment : certains sont du soir d'autres du matin certains dorment peu d'autres ont besoin de beaucoup de sommeil. Comment respecter les différences et concilier les besoins de chacun des membres de la famille ?

La discussion qui s'adresse tous les parents, pour eux et pour le bien-être de leurs enfants, portera autant sur le sommeil que sur l'équilibre alimentaire et la répartition des repas. L'activité physique, l'activité intellectuelle, le temps passé devant les écrans seront également évoqués en ce qu'ils influencent l'horloge interne : si l'activité est concentrée sur la journée, le sommeil se déclenchera naturellement le soir. Si elle est retardée, le sommeil sera lui aussi retardé.

Cet échange débat « rythme ta vie » est proposé par un réseau de partenaires* réuni pour favoriser à Soyaux l'accès du sport santé pour tous.

* Ville de Soyaux : CCAS, service des Sports, Centre Social Culturel et Sportif FLEP de Soyaux, Association Soljadicienne de Promotion de la Santé et Contrat Local de Santé de Soyaux, Maison des Solidarités de la Charente

Informations pratiques :

- **Date** : le vendredi 11 septembre 2015 (de 14h à 16h)
- **Lieu** : espace culturel et associatif Soëlys à Soyaux.
- **Entrée** gratuite sur inscription au 06 76 52 72 81 ou jrassat@mfpc.fr

➔ Plus d'informations sur www.poitoucharentes.mutualite.fr

Contact Presse / Mutualité Française Poitou-Charentes :

Mélanie Meunier – 06 76 50 41 15 – communication@mfpc.fr

Twitter : [@Mut_Poitou_Char](https://twitter.com/Mut_Poitou_Char)

A propos de la Mutualité Française Poitou-Charentes :

Créée par les Mutuelles, la Mutualité Française Poitou-Charentes est un acteur de santé en région, qui agit en faveur de l'accès aux soins pour tous. Elle représente la Mutualité Française, coordonne et développe le mouvement mutualiste au niveau local et prolonge l'engagement social des mutuelles à travers trois périmètres d'actions : Pérenniser un modèle solidaire / Prévenir pour mieux vivre / Accompagner un réseau de santé pour tous.

Premier mouvement social du pays, la Mutualité Française fédère 95% des mutuelles santé en France. Au total, 38 millions de personnes - plus d'un Français sur deux - sont protégées par une mutuelle de la Mutualité Française.

Les mutuelles santé font partie de l'économie sociale et solidaire. Organismes à but non lucratif régis par le Code de la Mutualité, elles se distinguent fondamentalement des sociétés commerciales d'assurances par leurs valeurs et leurs principes : la solidarité, la liberté, la démocratie et la responsabilité.

