



**DES WEBINAIRES  
SANTÉ GRATUITS**



**RÉSERVÉS AUX  
ADHÉRENTS MUTUALISTES**



**45 MIN  
DE 13H À 13H45**



**Votre contact : Antony Mosca**

Responsable développement

📞 06 37 84 25 52 ✉ [antony.mosca@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:antony.mosca@n.aquitaine.mutualite.fr)

**21 FÉVRIER  
13H À 13H45**

## **SANTÉ VISUELLE** USAGE RAISONNÉ DES ÉCRANS ET LUMIÈRE BLEUE



Vous vous sentez fatigué(e) à la fin de votre journée de travail passée devant un écran ? Vous avez des maux de tête après des heures passées devant votre ordinateur ? Vos yeux sont secs et irrités ? La fautive est sûrement la lumière bleue. Elle serait aussi nuisible pour nos yeux que les rayons du soleil ! Or, nous y sommes de plus en plus exposés. Et à haute dose... gare à l'overdose ! Lors de ce webinaire, nous ferons la lumière sur les solutions pour protéger votre vue.

**22 MARS  
13H À 13H45**

## **JOURNÉE NATIONALE DES ALLERGIES** LES POLLENS REVIENNENT !



Vous êtes allergique aux pollens ? Vous vous mouchez et éternuez à répétition du printemps jusqu'à l'automne ? Sachez que les pollens foudroient 25% des Français (tout âge confondu), et cela peut durer 6 mois ! Sans compter qu'avec le réchauffement climatique, le phénomène de pollinisation s'accroît et mène la vie dure aux grands allergiques. Lors de ce webinaire, découvrez comment allier soin et prévention des allergies, notamment grâce aux "Pollinariums Sentinelles".

**7 AVRIL  
13H À 13H45**

## **JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ** POUR VOTRE COEUR, BOUGEZ PLUS !



Vous passez le plus clair de votre temps assis devant un ordinateur ? Vous avez le sentiment de manquer d'énergie ? Comme 95% des Français, vous êtes plutôt du genre sédentaire et faites peu d'activité physique ? Il n'est pas trop tard pour bouger (plus) ! Toutes les études montrent qu'une reprise de l'activité physique améliore rapidement la circulation sanguine, la capacité pulmonaire et les capacités cardiaques. Lors de ce webinaire, venez découvrir quelques astuces bien rythmées pour booster votre santé !

**24 MAI**  
**13H À 13H45**



## **JOURNÉE NATIONALE DE LA PRÉVENTION DU RISQUE SOLAIRE** **LE SOLEIL... AMI OU ENNEMI ?**

Quand il y a des nuages, suis-je protégé(e) ? Les rayons du soleil sont-ils nocifs seulement en plein air ? Les UV sont-ils bons pour le moral ? La crème solaire m'empêche-t-elle de bronzer ? Et qu'en est-il des risques de photo-allergie ou de la prise de médicaments avant une exposition solaire ? Parce que les réponses ne sont parfois pas si évidentes, faites le point le temps d'un webinaire et découvrez des moyens simples pour vous protéger des rayons UV !

---

**20 JUIN**  
**13H À 13H45**



## **SEMAINE DE LA QVCT** **ÊTRE AIDANT ET ACTIF : CONCILIER SANS PERDRE PIED**

En plus de votre travail, vous vous occupez d'un proche, malade, âgé ou en situation de handicap ? Vous vous sentez épuisé(e) ou en moins bonne santé ? Ou vous connaissez une personne de votre entourage dans ce cas ? Lors de la semaine dédiée à la qualité de vie et aux conditions de travail (QVCT), suivez ce webinaire consacré aux aidants actifs. Il sera l'occasion de faire le point sur les difficultés rencontrées et les clés pour concilier vie professionnelle et vie privée.

---

**26 SEPTEMBRE**  
**13H À 13H45**



## **SEMAINE DU DÉVELOPPEMENT DURABLE** **CHEZ MOI, JE DIS STOP AUX POLLUANTS !**

À la maison, au bureau, dans la voiture, dans une salle de sport ou de spectacle..., nous passons 80% de notre temps dans des espaces clos, sans vraiment nous préoccuper de la qualité de l'air que nous respirons. Matériaux de construction, de décoration, mobilier, produits d'entretien, humidité, moisissures... Ce webinaire est l'occasion de s'informer sur les sources de pollution de l'air intérieur. Et surtout, d'obtenir des conseils pour les bannir ou les limiter.

---

**14 NOVEMBRE**  
**13H À 13H45**



## **JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE** **CHEZ MOI, JE DIS NON AUX ALIMENTS TRANSFORMÉS !**

Erythorbate de sodium, dextrine, E452, E621... ça vous donne l'eau à la bouche ? Non, et pourtant, ces ingrédients font bel et bien partis de notre alimentation lorsque nous consommons des aliments transformés. Et ils ne sont pas sans incidence sur notre santé. Ce webinaire vous explique les bienfaits de l'équilibre alimentaire et d'une cuisine « fait-maison », deux essentiels pour lutter contre le diabète. Vous y apprendrez aussi comment décrypter les emballages et étiquettes de produits du quotidien.

---