



# Communiqué de *presse*

Juin 2022



La Mutualité Française Grand Est et ses partenaires proposent dès le 14 juin 2022 un cycle de trois web-conférences visant à contribuer au vieillissement en santé des plus de 55 ans intitulé :

## “DÉPRESSION : COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR”

La dépression peut survenir à tous les moments de la vie, mais il existe des âges où l'on est plus vulnérable, notamment après 55 ans. La dépression, ce n'est pas un “mal-être” passager, ni un “coup de déprime”. Pour pouvoir parler de dépression, il faut, selon le Ministère des Affaires sociales et de la Santé, que “ces perturbations de l'humeur soient multiples et bien caractérisées, qu'elles se manifestent de façon (quasi) permanente pendant une période supérieure à deux semaines, et qu'elles entraînent une gêne importante au niveau affectif, social, professionnel ou dans d'autres domaines importants de la vie.”

**Forte de ce constat, la Mutualité Française Grand Est, en partenariat avec la Conférence des Financeurs d'Alsace, se mobilise et propose aux seniors de plus de 55 ans un cycle de trois web-conférences intitulé “Dépression : comprendre pour mieux agir” consacrées au thème de la dépression afin de contribuer au vieillissement en santé de cette population.**

**14.06.2022 | 14h-15h30** | web-conférence “**Déprime, dépression et stress : ne pas confondre**” animée par Francine Friederich (philosophe)

**21.06.2022 | 14h-15h30** | web-conférence “**L'alimentation & l'activité physique : mes armes anti-déprime**” animée par Sabrina Rinaldi (chargée de missions pour le comité régional “Sports pour tous”) & Stéphanie Petey (diététicienne)

**28.06.2022 | 14h-15h30** | web-conférence “**Sommeil et dépression : quels liens ?**” animée par Emmanuelle Guillon (sophrologue spécialisée dans les troubles du sommeil et l'accompagnement à la douleur)

Les web-conférences auront lieu en ligne sur **Livestorm** (plateforme gratuite qui ne nécessite aucune installation ni création de compte). Un mail de confirmation contenant un lien d'accès est envoyé quelques minutes après l'inscription par téléphone/mail. En cas de non réception, penser à regarder le dossier spams.

**Gratuit** et ouvert à tou.te.s. La participation à l'ensemble du cycle est fortement recommandée.



*Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble 136 mutuelles, qui protègent plus de 2,3 millions de personnes, soit 42% de la population. 160 services de soins et d'accompagnement proposent une offre de santé globale sur l'ensemble du territoire. Véritable mouvement social, elle fonde son action sur le respect de la dignité des personnes, la solidarité, la démocratie, l'indépendance et la responsabilité. Elle représente et défend les mutuelles et leurs adhérents, anime et coordonne la vie mutualiste régionale, apporte des services aux mutuelles (formation, communication) et met en oeuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de leurs adhérents et de la population.*



**Votre contact *presse* :**

Cécile MOFFROID

06 88 82 95 81

[cmoffroid@mfgc.fr](mailto:cmoffroid@mfgc.fr)

[grandest.mutualite.fr](http://grandest.mutualite.fr)