

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### DOMITYS ET VIASANTÉ MUTUELLE S'UNISSENT POUR SENSIBILISER LES SENIORS AU SOMMEIL

Paris, mardi 1<sup>er</sup> octobre - DOMITYS, n°1 des résidences services seniors en France et VIASANTÉ Mutuelle, membres du Groupe AG2R LA MONDIALE, lancent une campagne de sensibilisation à destination des seniors sur l'importance du sommeil pour conserver une bonne santé. Cette campagne, déployée courant novembre dans l'ensemble des résidences DOMITYS, prendra la forme d'une demi-journée d'informations apportant aux résidents des conseils afin de les aider à (re)trouver un sommeil réparateur sur le long terme.

Les personnes âgées ont besoin de 7 à 8 heures de sommeil par jour<sup>[1]</sup>. Cependant, elles ne dorment souvent que 6 à 7 heures par nuit, ont un sommeil moins profond et ont tendance à **se réveiller plus souvent**<sup>[2]</sup> ce qui peut engendrer des troubles de santé. Or un sommeil de qualité est bénéfique pour la santé.

#### Déroulé :

- **14h30** : Webinar animé par Graziella Chauvin et Nadine Denoyer, chargées de prévention chez VIASANTÉ Mutuelle
- **15h45** : Questions/Réponses
- **16h00** : Entract' Gourmand
- **16h30 - 17h30** : Atelier initiatique au « bien-être et au sommeil » organisé par l'animatrice de chaque résidence

#### Dates et régions :

- **Mardi 05 novembre 2024** : régions Nouvelle-Aquitaine, Pays de la Loire et Centre Val-de-Loire
- **Jedi 07 novembre 2024** : régions Hauts-de-France, Normandie et Bretagne
- **Mardi 12 novembre** : régions Grand Est, Bourgogne-Franche-Comté et Île-de-France
- **Jedi 14 novembre 2024** : régions Occitanie, Auvergne-Rhône-Alpes et Provence-Alpes-Côte d'Azur

**Cet évènement, qui se déroulera au sein de toutes les résidences DOMITYS, est ouvert au public.**

« Nous sommes ravis de collaborer une nouvelle fois avec VIASANTÉ Mutuelle pour proposer à nos seniors des ateliers de sensibilisation autour du sommeil. Cette initiative s'inscrit pleinement dans la volonté du Groupe AG2R LA MONDIALE d'accompagner et de protéger ses assurés à tous les âges de la vie et dans les étapes importantes de celle-ci en œuvrant en faveur d'une vie saine et active », déclare **Jean-Philippe Norbert, Directeur de l'exploitation de DOMITYS.**

« Le sommeil devient une préoccupation majeure lorsqu'il est perturbé. Comme toutes les autres fonctions physiologiques, il évolue avec l'âge, en fonction de l'environnement et du mode de vie. En tant qu'acteur engagé en faveur de la prévention santé, nous sommes convaincus que le sommeil est l'un des piliers fondamentaux de la santé et du bien-être des seniors. Cette initiative, construite en collaboration avec DOMITYS, nous permet d'offrir à nos aînés des outils et des conseils pratiques pour améliorer la qualité de leur sommeil et, par conséquent, leur qualité de vie. », déclare **Isabelle Ravoux-Elie, responsable du domaine prévention et accompagnement chez VIASANTÉ Mutuelle.**

**À propos de DOMITYS :** Fondé en 1998, DOMITYS est le numéro 1 des résidences services seniors en France. Présent sur l'ensemble du territoire avec plus de 180 résidences non médicalisées, DOMITYS propose à des seniors autonomes des logements adaptés, ainsi que des services variés, axés sur la prévention de la perte d'autonomie. Plus de 4 600 collaborateurs de DOMITYS œuvrent au quotidien pour favoriser la qualité de vie des résidents en leur apportant confort, sécurité et convivialité. DOMITYS est membre du Groupe AG2R LA MONDIALE, acteur majeur de la protection sociale et patrimoniale, qui assure les entreprises, les branches professionnelles et les particuliers, pour préparer leur retraite, sécuriser leur patrimoine et leurs revenus, protéger leur santé et faire face aux aléas de la vie. Ensemble, AG2R LA MONDIALE et DOMITYS apportent de nouvelles solutions pour répondre au défi du bien vieillir et prévenir la perte d'autonomie.

[www.domitys.fr](http://www.domitys.fr)

#### **À propos de VIASANTÉ Mutuelle :**

VIASANTÉ est la mutuelle santé nationale d'AG2R LA MONDIALE pour les particuliers, les professionnels et les petites entreprises. Mutuelle innovante et humaine, certifiée ISO 9001, VIASANTÉ Mutuelle s'engage auprès de ses adhérents avec des solutions concrètes. Avec ses nombreuses actions de prévention, ses conseils et son accompagnement tout au long de la vie, VIASANTÉ Mutuelle apporte bien plus qu'une complémentaire santé. Elle aide à préserver au mieux le capital santé et le bien-être de ses adhérents et leur donne toutes les clés pour devenir les acteurs de leur santé. Implantée en régions, sa différence est d'instaurer une relation durable et de proximité avec ses adhérents et ses militants. [www.viasante.fr](http://www.viasante.fr)

#### **Contacts presse**

**DOMITYS :** Gladys Gros-Désir – [gladys.gros-desir@aegide.fr](mailto:gladys.gros-desir@aegide.fr)

**VIASANTÉ Mutuelle :** Audrey Donnenfeld – [audrey.donnenfeld@ad-rp.fr](mailto:audrey.donnenfeld@ad-rp.fr)

---

<sup>[1]</sup> Source : Institut du Sommeil et de la Vigilance, « [Comment le sommeil évolue avec l'âge ?](#) »

<sup>[2]</sup> Source : Société Française de Gériatrie et Gérontologie, « [Dossier spécial : Sommeil et personnes âgées](#) »

