

## La Mutuelle Générale présente « Bien être et travail – Ma priorité pro », une application mobile pour mieux vivre au travail et préserver sa santé

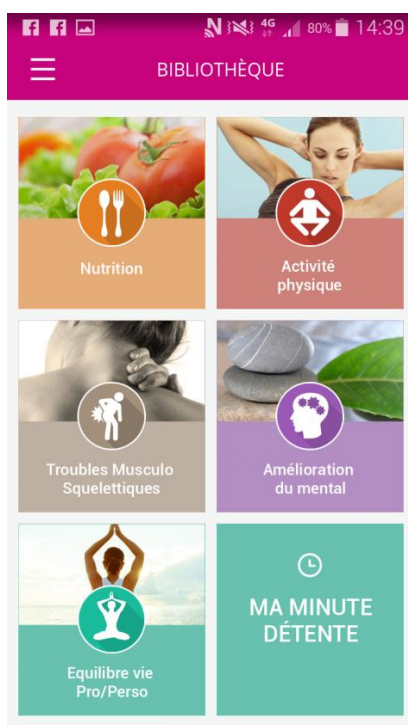


**Repas sur le pouce, mauvaise position, surmenage, manque d'activité physique : la santé peut être mise à rude épreuve. Pourtant, il suffit de quelques changements au quotidien pour se sentir mieux, à condition de connaître les bons réflexes !**

**La Mutuelle Générale lance « Bien être et travail – Ma priorité pro », une application gratuite qui donne toutes les clés pour mieux vivre au travail et préserver sa santé, que l'on soit salarié, dirigeant ou TNS...**

Personnalisés en fonction du profil de l'utilisateur défini par son âge, son sexe et son contexte professionnel (sédentaire ou non), les contenus de l'application répondent à cinq grandes thématiques.

### 5 thématiques pour une approche pluridisciplinaire de la santé et du bien-être



- **Nutrition** : des astuces et des conseils pour bien manger au quotidien ou dans des circonstances particulières liées au travail, exemples : *La collation idéale au bureau*, *Lutter contre la déshydratation au travail*, utile dans les espaces climatisés ou surchauffés.
- **Activité physique** : à l'heure où il est de plus en plus d'actualité de lutter contre la sédentarité au travail, un coach sportif montre comment tirer parti des moments de pause avec des étirements et des exercices pour se muscler. Et, au-delà des principes de bases du maintien de la forme physique, il conseille notamment sur *Le meilleur moment de la journée pour faire du sport*, ou encore sur *Le choix d'une activité compatible avec son travail...*
- **Troubles musculo-squelettiques (TMS)**  
Lombalgie, syndrome du canal carpien, cervicalgie, tendinite de l'épaule, et autre TMS... sont source de douleurs quotidiennes et première cause d'invalidité avant 45 ans. Des conseils ergonomiques et des exercices simples aident à les soulager et réapprennent les bonnes postures au poste de travail pour les éviter.

- **Amélioration du mental**

Des conseils tirés de la sophrologie et du yoga visent à repositionner le mental pour affronter le quotidien: *Retrouver l'estime de soi*, *Accepter ses imperfections*, *Apaiser son esprit avant un RDV important*, sont autant de thèmes traités sous forme de séances (exercices ou audio) faciles à mettre en oeuvre au travail sur un temps très court.

- **Equilibre vie pro/perso** : des conseils d'organisation et de comportement pour lâcher prise et préserver son équilibre personnel.

## 🕒 MA MINUTE DÉTENTE

Et en cas de sentiment de surmenage, l'application propose la fonctionnalité **Ma minute détente** : un conseil disponible à tout moment de la journée, sous forme de court rédactionnel ou d'exercice concret de sophrologie ou de yoga, pour retrouver le calme nécessaire à la poursuite du travail.

## Quatre professionnels du bien-être et de la santé dans votre poche pour des conseils personnalisés

Conçue par La Mutuelle Générale en collaboration avec Véronique Mounier, docteur en pharmacie, l'application intègre les contenus rédactionnels vidéos et sonores de 3 autres intervenants: le coach sportif Benjamin Proust, la sophrologue Amandine Plaete et Herberson Oliveira, professeur de yoga.

Avec l'application « Bien-être et travail – Ma priorité pro » disponible sur Iphone et android, La Mutuelle Générale enrichit son offre de services de prévention. Elle conforte ainsi son positionnement de « partenaire de vie » auprès des professionnels, tous métiers confondus, et son engagement de longue date à leurs côtés, notamment au travers de son Club Priorité Pro, dispensant informations pratiques et invitations à des événements locaux.

*Application gratuite pour Iphone et Android*

*Catégorie Forme et Santé*

*Editeur : La Mutuelle Générale*

### À propos de La Mutuelle Générale

*Acteur majeur de l'économie sociale, La Mutuelle Générale protège près de 1,5 million de personnes. Partenaire des groupes La Poste et Orange depuis 70 ans, elle intervient sur le marché des particuliers et des entreprises, en santé et en prévoyance. Son expérience dans la gestion des régimes obligatoire comme complémentaire lui confère une expertise globale des métiers de l'assurance santé. Au-delà du simple remboursement des frais médicaux, elle privilégie en particulier l'accompagnement personnalisé de ses adhérents par des services innovants s'appuyant sur les nouvelles technologies de l'information et de la communication, notamment dans le domaine de la prévention en santé.*

*Fidèle à ses valeurs mutualistes et n'ayant pas d'actionnaires à rémunérer, La Mutuelle Générale dispose de la liberté nécessaire pour construire une stratégie sur le long terme au seul bénéfice de ses adhérents.*

**Contacts presse** : Emilie Fuchs – 01 55 25 58 78 – emilie.fuchs@partiesprenantes.com

**Céline Vignolles** – 01 40 78 34 35 - cvignolles@lamutuellegenerale.fr

**lamutuellegenerale.fr**  
**Twitter : @LaMut\_Generale**