

NOUVEAUX MODES

d'addiction

sans produit

www.harmonie-mutuelle.fr



**Harmonie
mutuelle**

En harmonie avec votre vie

Sommaire

2

Le fonctionnement du comportement addictif 4

Qu'est-ce qu'une addiction?	6
Quelques facteurs mis en cause	6
Focus sur le système de récompense	7

Quand le comportement devient addiction 8

De l'usage à la dépendance	10
Les critères d'addiction	12

Quelques addictions sans produit 14

Les cyberdépendances	16
Les conduites problématiques face aux jeux de hasard et de l'argent	20
Les pratiques à risque des jeux vidéo	23
Les pratiques sportives à risque	26

Nous remercions l'Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie - Comité de la Nièvre (www.anpaa.asso.fr) pour son aide et sa collaboration à l'élaboration de ce guide.



L'addiction

Lorsque l'on parle d'addictions, les premières citées sont souvent les toxicomanies, l'alcoolisme ou le tabagisme. Mais, depuis quelques années, les conduites addictives ne semblent plus limitées à la consommation de drogues. Les addictions comportementales ou addictions sans produit sont de plus en plus reconnues.

Les addictions comportementales les plus connues sont le jeu pathologique, la cyberdépendance, le sport extrême ou intensif, les achats compulsifs, certains troubles du comportement alimentaire, les dépendances sexuelles, affectives ou sectaires. Ces comportements peuvent toucher toutes les catégories d'âge et de classes sociales. Les répercussions psychiques, physiques, familiales, scolaires, sociales, professionnelles et financières peuvent être importantes.

Tout le monde peut un jour ou l'autre avoir un comportement excessif envers un produit ou une pratique, mais comment percevoir qu'une pratique devient dangereuse? Ce guide vous permettra de comprendre comment fonctionne le comportement addictif, d'identifier les critères de dépendance, de mieux connaître les addictions sans produit et donnera certains conseils en matière de prévention.



Le fonctionnement du comportement addictif

Ce chapitre définit ce qu'est une addiction, met en lumière quelques facteurs mis en cause et détaille le système de récompense. De quoi mieux connaître le fonctionnement du comportement addictif.

Le fonctionnement du comportement addictif

6

Qu'est-ce qu'une addiction ?

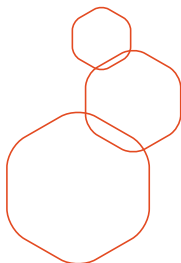
Étymologiquement le terme « addiction » signifie « asservissement par le corps ». L'addiction est définie comme **une conduite qui repose sur une envie répétée et irrépressible** malgré la motivation et les efforts du sujet pour s'y soustraire.

Une addiction peut prendre la forme de consommation de substances psychoactives (alcool, tabac, médicaments, drogues...) ou rester essentiellement comportementale c'est-à-dire sans produit (addiction aux jeux, au travail, achats compulsifs...).

Quelques facteurs mis en cause

Les facteurs pouvant mener à un comportement addictif sont très variables selon les individus et peuvent résulter d'une conjonction de différents facteurs :

- **psychologiques** : l'attrait pour l'inconnu, la recherche de plaisir ou de bien-être, le désir d'enrichir son expérience, le besoin de faire face à des situations difficiles...
- **sociaux** : environnement privé ou professionnel...
- **biologiques** : fonctionnement du système de récompense au niveau cérébral.



Focus sur le système de récompense

Il existe dans le cerveau des circuits de neurones dont le rôle est d'associer aux fonctions vitales (se nourrir, se reproduire, se défendre), une récompense, sous forme de sensation agréable ou de plaisir. Ce système de plaisir, également appelé système de récompense, **contrôle l'équilibre émotionnel en sécrétant des neurotransmetteurs** (dopamine, adrénaline, noradrénaline...).

La consommation de certains produits (drogues, tabac, alcool, médicaments...), mais aussi certains comportements (jeu pathologique, cyberaddiction...) agissent directement sur le système de récompense en stimulant la production de dopamine.

Lorsque la quantité de dopamine augmente, quelle qu'en soit la raison, le plaisir ressenti par l'individu, même si par ailleurs le corps souffre ou que l'individu est déprimé, lui fait considérer que tout va bien.

Cette recherche de plaisir peut entraîner l'individu dans une consommation ou un comportement de plus en plus régulier et important.

Avec le temps le cerveau s'habitue à des concentrations élevées de dopamine qui deviennent indispensables. L'individu est alors prisonnier du produit ou du comportement seul capable de lui procurer du plaisir.

Le sujet s'enferme dans une spirale, c'est l'addiction.





Quand le comportement devient addiction

Ce chapitre met l'accent sur le comportement qui devient addiction en passant de l'usage à la dépendance et donne des repères au travers de quelques critères qui définissent une addiction.

Quand le comportement devient addiction

10

D'une simple curiosité à la recherche de plaisir ou au besoin de diminuer des tensions, la rencontre entre un individu et un produit ou un comportement, à un instant particulier de sa vie, peut l'entraîner dans un engrenage le rendant « esclave ».

De l'usage à la dépendance

Quelques définitions pour mieux comprendre

- **Usage** : comportement ou consommation ponctuels ou réguliers, pouvant ou non, occasionner des risques pour la santé.
- **Abus (ou usage nocif)** : comportement ou consommation excessifs pouvant occasionner des complications physiques ou psychiques. Un comportement excessif n'est pas forcément synonyme de dépendance, tout individu est régi par le principe de plaisir et peut entretenir un rapport démesuré à un objet (jeux, alimentation, télévision...). Cet usage excessif peut cependant avoir des conséquences négatives sur l'individu, au niveau psychologique, relationnel, social et même physique.
- **Dépendance** : comportement ou consommation répétés occasionnant une difficulté à se contrôler et une poursuite du comportement ou de la consommation malgré la connaissance des effets nocifs sur la santé.



Les types de dépendances

La dépendance physique est spécifique à la consommation de substances. La privation de ces substances engendre un état de manque dont les symptômes physiques varient selon le produit (tremblements, convulsions...) et peuvent s'accompagner de troubles du comportement (anxiété, irritabilité, angoisse, agitation...). Le besoin de consommation devient alors irrésistible.

La dépendance psychique est commune à l'ensemble des addictions avec ou sans produit.

Elle se subdivise en deux sous-groupes :

❖ **la dépendance psychologique** : désir insistant et persistant de consommer ou de développer un comportement qui peut parfois se traduire par des manifestations psychosomatiques (véritables douleurs physiques sans cause physiologique). Dans le cadre d'une addiction à un produit, la dépendance psychologique est davantage liée aux caractéristiques des individus (états affectifs, styles de vie) qu'au produit lui-même.

❖ **la dépendance comportementale** : correspond à des stimulations générées par les habitudes ou l'environnement. On peut voir trois phases :

1. sensation croissante de tension, de mal-être, avant l'apparition du comportement ;
2. soulagement voire plaisir pendant l'accomplissement du comportement ;
3. sensation de perte de contrôle pendant le comportement.

Dans une situation de dépendance à un comportement ou un produit, l'individu crée un nouvel équilibre personnel en intégrant l'objet dans sa vie, même si cela se fait au détriment d'autres activités et met en danger sa vie sociale ou affective.

Des exemples de dépendances psychologiques très répandues sont la dépendance au travail, à l'activité physique ou intellectuelle, qui peut parfois aboutir au surmenage.

Des critères d'addiction applicables à l'ensemble des comportements (avec ou sans produit) ont été proposés en 1990 par le psychiatre américain Aviel Goodman.

Les critères d'addictions

- A.** Impossibilité de résister aux impulsions à réaliser ce type de comportement.
- B.** Sensation croissante de tension précédant immédiatement le début du comportement.
- C.** Plaisir ou soulagement pendant sa durée.
- D.** Sensation de perte de contrôle pendant le comportement.
- E.** Présence d'au moins 5 des 9 sous-critères suivants :
 1. Préoccupation fréquente au sujet du comportement ou de sa préparation.
 2. Intensité et durée des épisodes plus importantes que souhaitées à l'origine.
 3. Tentatives répétées pour réduire, contrôler ou abandonner le comportement.
 4. Temps important consacré à préparer les épisodes, à les entreprendre ou à s'en remettre.
 5. Survenue fréquente des épisodes lorsque le sujet doit accomplir des obligations professionnelles, scolaires ou universitaires, familiales ou sociales.
 6. Activités sociales, professionnelles ou récréatives majeures sacrifiées du fait du comportement.
 7. Perpétuation du comportement, bien que le sujet sache qu'il cause ou aggrave un problème persistant ou récurrent d'ordre social, financier, psychologique ou psychique.





8. Tolérance marquée: besoin d'augmenter l'intensité ou la fréquence pour obtenir l'effet désiré, ou diminution de l'effet procuré par un comportement de même intensité.
9. Agitation ou irritabilité en cas d'impossibilité de s'adonner au comportement.

F. Certains éléments du syndrome ont duré plus d'un mois ou se sont répétés pendant une période plus longue.

Ces critères d'addiction montrent bien que dans le cadre d'une addiction à un produit ce n'est pas le produit qui définit l'addiction, mais le rapport qu'entretient la personne avec ce produit dans son contexte socio-environnemental.

Le concept d'addiction initialement associé aux toxicomanies, à l'alcoolisme ou au tabagisme s'élargit à d'autres conduites comme le jeu pathologique, les achats compulsifs, la cyberdépendance, la sexualité...





Nouveaux modes d'addiction sans produit Quelques addictions sans produit



Quelques addictions sans produit

Lorsque l'on parle d'addiction, toxicomanie, alcoolisme et tabagisme nous viennent à l'esprit. Depuis quelques années l'étude des conduites addictives s'étend aux addictions comportementales, dites sans produit. Explications.

Quelques addictions sans produit

100 %

des 12-39 ans
sont internautes

95 %

des 18-24 ans
accèdent à Internet
tous les jours

65 %

des Français âgés
de 12 ans et plus
ont un smartphone

(Source: CREDOC baromètre
du numérique 2016)

Les cyberdépendances

Que ce soit dans le cadre professionnel ou privé, Internet est devenu un outil quotidien pour grand nombre de personnes qui l'utilisent pour s'informer, communiquer, se distraire... Mais son accès immédiat et illimité, l'anonymat d'utilisation et toutes les possibilités offertes par cet outil **peuvent dans certains cas induire une dépendance.**

Internet est ainsi le support privilégié de plusieurs formes d'addictions comportementales surtout dans trois domaines :

- ✦ les jeux en ligne ;
- ✦ la communication en ligne, dont les « chats » ;
- ✦ les sites de sexe et pornographie.

La cyberdépendance s'installe dès que l'individu veut mais ne peut pas diminuer sa pratique.

Cela se manifeste par une perte de contrôle, avec des répercussions négatives sur les relations sociales, les loisirs et les performances scolaires et professionnelles. La santé physique peut aussi être touchée avec des défauts de posture, une alimentation déstructurée, des maux de tête, des problèmes de vue et des altérations de la qualité du sommeil.



Quelques questions permettant d'apprécier son rapport à Internet

Échelle d'auto-évaluation du risque de dépendance à Internet
(Docteur Orman, psychiatre américain, 1996).

17

1. Est-ce que vous passez plus de temps connecté à Internet que vous l'auriez pensé initialement ?
2. Est-ce que cela vous dérange de limiter votre temps passé sur Internet ?
3. Est-ce que des amis ou des membres de votre famille se sont plaints du temps que vous passez sur Internet ?
4. Est-ce que vous trouvez difficile de rester sans connexion plusieurs jours ?
5. Est-ce que votre rendement professionnel ou vos relations personnelles ont souffert du temps que vous passez sur Internet ?
6. Est-ce qu'il y a des zones d'Internet, des sites que vous trouvez particulièrement difficiles à éviter ?
7. Avez-vous du mal à contrôler vos impulsions à acheter des produits ou services en relation avec Internet ?
8. Avez-vous essayé sans succès d'écourter votre temps de connexion à Internet ?
9. Est-ce que vous déviez beaucoup de vos champs d'action et de satisfaction à cause d'Internet ?

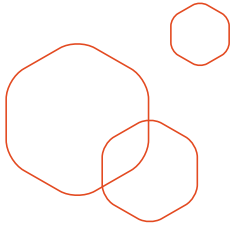
RÉSULTATS

De 0 à 3 réponses positives :

vous avez une légère tendance à devenir dépendant à Internet. Pensez à d'autres activités de loisirs : sortie au cinéma, en forêt, lecture, etc.

Entre 4 à 6 réponses positives :

vous avez un risque de développer une conduite addictive à Internet. Soyez vigilant et si vous ne parvenez pas à limiter le temps de connexion ou à privilégier d'autres activités, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant.



Internet vecteur d'autres addictions

La dépendance à Internet peut faciliter et entretenir d'autres conduites addictives :

- **La dépendance au travail (workaholisme) :** cette addiction amène la personne à ne penser qu'au travail qui devient obsessionnel même pendant les vacances et les week-ends par le biais du travail sur ordinateur et sur smartphone. Le dépendant au travail est dans un processus de toujours en faire plus, ce qui peut l'entraîner à sacrifier son alimentation, son sommeil, son entourage et ses loisirs. Il se met ainsi dans une situation de stress, surmenage, épuisement professionnel entraînant irritabilité, pression voire harcèlement professionnel pour ses collègues.
- **L'achat compulsif :** ce comportement permanent ou intermittent, est caractérisé par une irrésistible envie d'acheter. L'individu ressent une tension avant le comportement d'achat qui disparaît dès les achats réalisés. Internet offre une grande facilité pour effectuer des achats en direct.
- **Les addictions sexuelles :** ces comportements sexuels compulsifs et l'hypersexualité sont des troubles caractérisés par un désordre du contrôle des impulsions. Pour le cybernaute présentant un comportement de ce type, l'univers sans barrière et sans limite d'Internet lui offre le choix et la possibilité d'accéder librement à ses pulsions et à ses fantasmes les plus intimes.



CONSEILS PRÉVENTION

Si tous les internautes sont concernés par la prévention des cyberaddictions, les enfants et les adolescents ont particulièrement besoin d'un accompagnement pour une utilisation adaptée de l'outil.

QUELQUES RÈGLES PEUVENT FACILITER CET USAGE

- ❖ Contrôlez le temps que passe votre enfant/adolescent sur les écrans connectés à Internet. Convenez ensemble d'un temps d'utilisation hebdomadaire.
- ❖ Gardez une approche positive en évitant les termes tels que dépendance ou addiction. Préférez les termes de responsabilité, arrangement.
- ❖ Proposez-lui d'autres formes d'activités, de loisirs, dans l'optique de privilégier le partage d'expériences bien réelles et non pas seulement virtuelles.
- ❖ N'hésitez pas à installer le contrôle parental sur l'ordinateur ainsi qu'un limiteur de temps de connexion.
- ❖ Placez l'ordinateur dans une pièce à vivre et privilégiez une utilisation d'Internet pour accompagner et compléter les apprentissages scolaires.

Au-delà des risques de dépendance liés à l'utilisation d'Internet, **d'autres risques, notamment pour les enfants et les adolescents,** peuvent en découler, comme par exemple la violation des limites dans les domaines du sexe et de la violence.





Les conduites problématiques face aux jeux de hasard et d'argent

100 %
des Français
âgés de 15 à 75 ans
déclarent avoir joué
au moins une fois
par an à des jeux
de hasard et d'argent,
qu'il s'agisse
de la loterie
nationale, des jeux
de grattage, du PMU,
ou encore des
machines à sous
dans les casinos...

(Source: Observatoire des jeux
avril 2015)

Quatre types de joueurs peuvent être définis :

- **Le joueur occasionnel** : joue pour son agrément et peut sortir du jeu à tout moment. Ce joueur ne ressent pas le besoin de jouer et se fixe souvent un montant pour ses mises. Le jeu n'est pas l'unique centre d'intérêt, et n'entrave pas les tâches de la vie courante.
- **Le joueur professionnel** : tire ses revenus de cette activité. L'approche du jeu est logique et calculée, avec une estimation du gain et de la perte. Ce joueur sait s'arrêter pour éviter les pertes excessives.
- **Le joueur « compulsif »** : joue sans contrôle et n'arrête le jeu que lorsque tout l'argent disponible est dépensé.
- **Le joueur pathologique** : comme le joueur compulsif, il a de grandes difficultés à arrêter une séquence de jeu. Cependant, ce joueur recommencera toujours à jouer, sans tenir compte des réalités financières et sociales.

On estime que 600 000 à 1 800 000 Français seraient dans la situation de jeu problématique (joueur compulsif) voire pathologique.

Les répercussions psychosociales peuvent être importantes pour le joueur pathologique : endettement, désinsertion, dépression, difficultés relationnelles...

Comment repérer le jeu excessif?

21

Ce questionnaire très simple permet de rapidement identifier les problèmes de jeu selon les critères diagnostiques de la personnalité dépendante (*DSM IV 1994*).

1. Êtes-vous préoccupé de manière constante par des expériences de jeu, passées ou à venir, ou par des moyens d'amasser de l'argent pour jouer?
2. Avez-vous besoin de jouer avec des sommes d'argent de plus en plus élevées pour atteindre l'état d'excitation désiré?
3. Avez-vous fait des efforts répétés mais infructueux pour contrôler, réduire ou arrêter de jouer?
4. Êtes-vous agité ou irritable lors de tentatives de réduction ou d'arrêt de la pratique du jeu?
5. Jouez-vous pour échapper aux difficultés de la vie ou à des humeurs indésirables?
6. Après avoir perdu, retournez-vous jouer pour essayer de vous refaire (recouvrer vos pertes)?
7. Avez-vous menti à votre famille et à vos relations pour dissimuler l'ampleur réelle de vos habitudes de jeu?
8. Avez-vous commis des actes illégaux (fraudes, falsifications, vols, détournements de fonds) pour financer la pratique du jeu?
9. Avez-vous mis en danger ou perdu une relation affective importante, un emploi, des possibilités d'études ou de carrière à cause du jeu?
10. Vous arrive-t-il de compter sur les autres pour obtenir de l'argent et vous sortir de situations désespérées à cause du jeu?

RÉSULTATS

Si vous répondez positivement à deux questions ou plus,

il est possible que votre pratique du jeu soit excessive.

Parlez-en à votre médecin traitant.



CONSEILS PRÉVENTION

Fin 2007, une politique de jeu responsable est instaurée en France, l'objectif est de contrôler et de renforcer le contrôle de l'offre de jeu de la Française des Jeux. **Le premier Centre de référence sur le jeu excessif s'est ouvert en janvier 2008** (www.crje.fr).

Depuis juin 2010, un arrêté prévoit l'affichage de messages de mise en garde sur les sites de jeux d'argent et de hasard en ligne.

QUELQUES CONSEILS POUR QUE LE JEU RESTE JEU

- ⚡ jouez uniquement pour vous divertir ;
- ⚡ fixez-vous des limites de temps et d'argent consacrées au jeu ;
- ⚡ apprenez à dire non à certaines occasions de jeu ;
- ⚡ variez les loisirs et plaisirs.



Les pratiques à risque des jeux vidéo

Avec l'évolution de l'offre de jeux vidéo qui se veut plus créative, conviviale et interactive, qu'ils soient sur console, ordinateur, en réseau sur Internet ou sur téléphone portable, leur pratique s'élargit à un public plus âgé et qui se féminise.

Les joueurs y trouvent non seulement une source de divertissement, mais aussi de plus en plus de possibilités d'échanges et de socialisation.

Ces pratiques peuvent cependant devenir problématiques lorsqu'elles deviennent de plus en plus envahissantes. Elles peuvent affecter le sommeil et les rythmes alimentaires et peuvent aller jusqu'à rompre les liens sociaux du joueur avec son environnement scolaire, familial, professionnel.

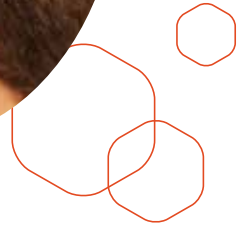
53 %
des Français âgés
de 10 à 65 ans
jouent régulièrement

74 %
jouent au moins
occasionnellement
(56 % hommes
et 44 % femmes)

35 ans
est la moyenne
d'âge des joueurs

*(Source: syndicat
des éditeurs des logiciels
de loisir, enquête sur l'année
2015, parue en février 2016).*





Quels sont les signes d'alerte?

- ✦ Pratique nocturne des jeux et perte de la notion du temps.
- ✦ Repli au domicile et abandon des autres loisirs.
- ✦ Résultats scolaires en forte baisse.
- ✦ Troubles de l'humeur, tristesse voire parfois agressivité en cas d'impossibilité de jouer.
- ✦ Diminution des relations sociales dans la vie réelle.
- ✦ Isolement vis-à-vis de l'entourage.
- ✦ Pratique au cœur de conflits familiaux.

CONSEILS PRÉVENTION

- ✦ Déterminez un temps de jeu.
- ✦ Installez l'ordinateur ou la console dans un lieu de passage pour garder un regard sur les activités des enfants.
- ✦ Évaluez le contenu du jeu vidéo.
- ✦ Installez un logiciel de contrôle parental.



Les normes PEGI (Pan European Game Information)

Méconnues, elles permettent de se renseigner sur la qualité des jeux au regard de la réglementation existante. Il s'agit d'une norme internationale fiable et en général plutôt sévère, qui donne deux types d'indications :

- l'âge minimal requis pour le jeu (plus de 7 ans, par exemple) ;
- des pictogrammes pour indiquer un contenu éventuellement problématique.



Ce jeu contient des expressions grossières.



Ce jeu contient des images ou des éléments susceptibles d'inciter à la discrimination.



Ce jeu illustre ou se réfère à la consommation de drogues.



Ce jeu risque de faire peur aux jeunes enfants.



Ce jeu incite à jouer aux jeux de hasard ou enseigne leurs règles.



Ce jeu montre des scènes de nudité et/ou des comportements ou des allusions de nature sexuelle.



Ce jeu contient des scènes violentes.



Ce jeu doit ou peut se jouer en ligne.



Pour obtenir le **Label PEGI OK**, un jeu ne doit contenir aucun des éléments suivants : violence, contact sexuel ou insinuation à caractère sexuel, nudité, langage grossier, jeux de hasard, incitation à l'utilisation ou utilisation de drogues, promotion de l'alcool ou du tabac, scènes d'épouvante.

4 %
de la population
sportive générale
serait susceptible
de glisser dans
la dépendance
à l'exercice physique
selon un rapport de
l'INSERM sur l'activité
physique (2008).

Les pratiques sportives à risque

Les comportements excessifs dans la pratique sportive sont souvent considérés positivement, comme preuve de courage, de motivation, facteur de protection de la santé physique et psychologique...

Cependant lorsque l'activité physique passe avant les considérations de la vie de tous les jours cela peut entraîner une dépendance, appelée **bigorexie**. L'addiction au sport s'installe progressivement lorsque l'individu n'est plus dans l'envie, mais lorsqu'il ressent un besoin compulsif irrésistible de pratiquer son sport, malgré les blessures et les souffrances du corps et les avertissements des médecins.

L'addiction à l'exercice physique peut concerner l'ensemble de la population pratiquant une activité physique, quel que soit le niveau.

Comment repérer une pratique sportive à risque?

Ce sont les conséquences négatives de la pratique sportive à risque qui peuvent permettre à l'entourage de repérer une addiction :

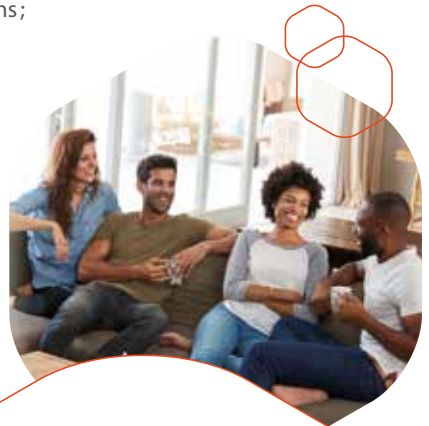
- ⚡ exercice intense provoquant des blessures et empêchant la reprise de l'activité ;
- ⚡ sphère sociale ou familiale souvent sacrifiée en faveur de l'activité physique ;
- ⚡ activité professionnelle affectée par le surinvestissement sportif ;
- ⚡ sensation de manque en cas de mise au repos pour maladie ou blessure ;
- ⚡ troubles du comportement alimentaire secondaires à l'addiction, avec une réelle volonté de maigrir en vue d'être plus performant.



Rôle préventif de l'entourage (famille, médecin, entraîneur)

Quelques conseils pour rester vigilant face à un proche qui exerce une pratique sportive excessive :

- ❖ ne suivez pas la demande du sportif et sachez déconseiller la participation à certaines compétitions ;
- ❖ faites accepter des périodes de récupération, des soins si nécessaire et le repos adapté lors d'une blessure ;
- ❖ faites prendre conscience à votre proche sportif qu'il doit aménager ses charges d'entraînements, que son corps vieillit ;
- ❖ détectez les troubles du comportement alimentaire et passez la main pour la prise en charge.



Si les comportements addictifs sans produit sont de plus en plus présents dans les médias, leur prévention et leur prise en charge sont complexes et doivent être adaptées à chaque individu dans une démarche pluridisciplinaire. N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant au moindre questionnement.



Soyez acteur de votre santé!

Harmonie Mutuelle développe des actions et des services de **prévention et de promotion de la santé**, destinés prioritairement à ses adhérents, afin que chacun puisse faire des choix libres et éclairés et adopter des comportements favorables en matière de santé. Découvrez les services et les actions pour vous accompagner **au-delà de la complémentaire santé.**

PROGRAMMES D'ACCOMPAGNEMENT



- **La santé de votre enfant** accompagne les parents et aide les enfants à bien grandir.
- **La santé gagne l'entreprise** au service de l'entreprise et des salariés.
- **Demain s'invente aujourd'hui** pour le bien-être et la santé des seniors.

RENDEZ-VOUS DE PRÉVENTION SANTÉ

Ateliers, rencontres, conférences... tout au long de l'année, près de chez vous. À consulter via l'agenda du site www.harmonie-prevention.fr.



SERVICES DE PRÉVENTION PERSONNALISÉE

- **Réponses d'experts à vos questions de santé** : service téléphonique pour vous informer, vous orienter et vous accompagner.
 - **Betterise*** : simple et ludique, ce service de prévention web et mobile vous propose quotidiennement des conseils sur-mesure et des programmes de coaching.
- * Selon garanties.*



INFORMATION SANTÉ ET CONSEILS PRATIQUES

- Choisissez votre objet connecté sur www.guide-sante-connectee.fr.
- Information santé scientifiquement et médicalement validée :
 - dans Essentiel santé magazine
 - sur www.harmonie-prevention.fr.

