

Fêtes de fin d'année : Nos conseils santé et notre accompagnement

Les fêtes de fin d'année sont l'occasion de partager des moments chaleureux avec vos proches, mais aussi une période où il est important de prendre soin de votre santé. À la Mutuelle de France Alpes du Sud, nous sommes à vos côtés pour vous accompagner et vous proposer des solutions adaptées, même pendant cette période festive. Voici quelques conseils préventifs et des informations pratiques sur nos services disponibles pour nos adhérents.

Nos conseils santé pour des fêtes sereines

1. Adoptez une alimentation équilibrée

Les repas de fête sont souvent riches et copieux. Pour limiter les inconforts digestifs et garder de l'énergie, pensez à :

- Réduire les portions pour profiter de chaque plat sans excès.
- Compléter vos repas avec des fruits et des légumes.
- Espacer les desserts et les plats principaux pour éviter une digestion difficile.

2. Hydratez-vous correctement

L'eau est essentielle pour compenser les excès alimentaires et limiter les effets de l'alcool. Alternez vos consommations festives avec un verre d'eau pour maintenir votre hydratation.

3. Restez actif

Une marche après un repas ou des activités légères avec vos proches peuvent favoriser votre digestion et maintenir un bon niveau d'énergie.

4. Prenez soin de votre sommeil

Les soirées tardives peuvent perturber votre rythme. Prenez le temps de récupérer avec des siestes ou des nuits réparatrices pour rester en forme.

5. Utilisez la télémedecine avec Médaviz

Si vous ressentez une gêne ou un inconfort pendant les fêtes, pensez à notre service de téléconsultation avec Médaviz. Gratuit pour tous nos adhérents, ce service vous permet de consulter un professionnel de santé rapidement, sans avoir à vous déplacer.

Plus d'infos : [Découvrez le service de téléconsultation Médaviz](#)

Nos agences restent ouvertes pendant les fêtes

Pour répondre à vos besoins et vous accompagner même en période festive, nos agences de proximité seront ouvertes :

- **Mardi 24 décembre** : Ouvert le matin
- **Vendredi 27 décembre** : Ouvert toute la journée
- **Samedi 28 décembre** : Ouvert le matin
- **Mardi 31 décembre** : Ouvert le matin

N'hésitez pas à venir nous rencontrer pour toute question ou besoin particulier.

Toute l'équipe vous souhaite de joyeuses fêtes !

Nous vous adressons nos meilleurs vœux de bonheur, de santé et de sérénité pour cette fin d'année et pour l'année à venir. Prenez soin de vous et de vos proches !

La Mutuelle de France Alpes du Sud