

# Le sport, l'allié de votre capital santé

**Une activité physique régulière a de nombreux effets positifs sur la santé. Pourtant, trop peu de Français font du sport. Pour les convaincre d'être moins sédentaires, le Groupe mutualiste VYV s'engage.**

**T**rente minutes, c'est, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le temps qu'il faudrait consacrer chaque jour à la pratique d'une activité physique afin de lutter contre la sédentarité. Celle-ci est responsable de 5 millions de décès annuels dans le monde. Presque autant que le tabac ! En France, on est aujourd'hui bien loin du compte :

seulement 5 % des adultes font suffisamment de sport pour préserver leur capital santé.

## Des bénéfices nombreux

Pourtant, qui l'ignore ? Enfiler son survêtement pour faire un jogging, se rendre chaque semaine à la piscine, à un cours de pilates ou de gymnastique douce, cela ne peut être que salutaire. « Avoir

*une activité physique régulière permet de lutter contre la dépression, le diabète de type 2, et ses bénéfices sont particulièrement mesurables dans le cas de maladies chroniques »,* relève Laurent Adouard, directeur prévention du Groupe VYV et directeur général de la MNT. Le sport aide à éviter de nombreuses pathologies chroniques, il joue là un rôle prépondérant, mais il se révèle aussi un atout précieux pour les personnes en rémission après de graves soucis de santé. « On sait désormais qu'il réduit notablement les risques de récurrence du cancer du sein ou du côlon », donne en exemple Laurent Adouard.

## Développer l'activité physique à vocation thérapeutique

Il n'y a donc rien d'étonnant à ce que le Groupe VYV, premier acteur mutualiste de santé et de protection sociale en France, fasse du développement du sport l'une de ses priorités. L'exemple le plus emblématique ? La prise en charge des séances d'activités physiques adaptées (APA) prescrites aux adhérents atteints d'une affection de longue durée par 3 entités du groupe, Harmonie Mutuelle, la MGEN et la MNT. « Bien qu'ordonnées par un médecin, elles ne sont pas remboursées par l'assurance maladie », précise Laurent Adouard. Plusieurs Maisons Sport-Santé ont par ailleurs été ouvertes. Il s'agit d'établissements qui proposent des exercices adaptés aux personnes souffrant de maladies chroniques ou en situation de handicap ainsi qu'aux seniors. Ils sont également accessibles aux sociétaires souhaitant être accompagnés avant de commencer ou de reprendre le sport.

## Faciliter l'accès à la pratique sportive

Pour encourager la pratique, les mutuelles du groupe ont pris d'autres initiatives. La MGEN, dans le cadre d'ÔJI, son offre destinée aux étudiants, prend en charge 50 € chaque année lors de l'ins-

cription dans un club de sport. Elle organise aussi les FitDays, qui permettent aux jeunes et à leurs parents de s'initier au triathlon et de bénéficier de conseils nutrition. En lien avec les collectivités, cette mutuelle a également lancé le dispositif Apiness (activités physiques intergénérationnelles d'extérieur pour le sport et la santé). Sa vocation : construire des équipements sportifs extérieurs accessibles à tous.

## Le sport améliore aussi la santé des salariés

Salles de sport, cours collectifs variés, challenges sportifs attrayants... Peu à peu, l'activité physique trouve sa place dans le monde professionnel. Et pour cause : elle contribue à améliorer le bien-être corporel et mental des collaborateurs et à diminuer les risques de troubles musculo-squelettiques (TMS). Elle permet aussi de réduire de 30 à 40 % l'absentéisme et jusqu'à 23 % les accidents du travail. Ce constat a conduit le Groupe VYV à favoriser son développement. Partenaires de la stratégie nationale Sport Santé, le groupe et ses différentes entités proposent divers programmes : Harmonie Mutuelle avec son offre « Sport en entreprise » accompagne les sociétés dans la promotion du sport en milieu professionnel ; la MNT, quant à elle, a lancé le programme « Objectif Satisf' Action » afin d'encourager les agents de la fonction publique territoriale à augmenter leur activité physique.

