



## Activité physique et santé :

Lors de la création de l'Institut dénommé provisoirement « du sport et de la santé », en janvier dernier, les élus mutualistes fondateurs rappelaient que la sédentarité est un fléau mondial qui touche indifféremment les pays développés et les pays en développement, dont les effets sur la santé sont aujourd'hui parfaitement documentés et avérés. Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), en Europe occidentale, plus de 30% des adultes sont insuffisamment actifs, et les niveaux d'activité physique continuent à baisser. A l'échelle mondiale, l'inactivité physique provoque 2 millions de décès par an. Elle représente un important facteur de risque pour les maladies chroniques, telles que les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2 ; elle est également l'une des causes de l'augmentation spectaculaire des niveaux d'obésité.

## Les effets bénéfiques de l'activité physique :

L'activité physique régulière, associée à une alimentation équilibrée, est un moyen de prévention efficace. Les activités physiques ou sportives sont reconnues par la communauté scientifique et médicale comme étant un déterminant incontournable de l'acquisition, du maintien ou du rétablissement d'une bonne santé.

D'une manière générale, l'activité physique apporte des bénéfices physiques, physiologiques, psychologiques et sociaux et contribue à l'amélioration et à la qualité de vie des patients. Plusieurs paramètres sont améliorés tels que : appétit, fatigue, sommeil, anxiété, dépression, image du corps, sociabilité, réhabilitation professionnelle.

Pour les seniors, une activité physique et sportive adaptée peut contribuer à un vieillissement réussi et à limiter ses accélérations pathologiques. Elle est associée à une augmentation de l'espérance de vie en bonne santé, et à une diminution de la mortalité des patients atteints de pathologie chroniques (hypertension artérielle, diabète de type II ou l'ostéoporose). Ainsi, l'activité physique ou sportive participe au maintien de l'autonomie, à la diminution des hospitalisations et des consommations médicamenteuses, et retarde la dépendance.

La généralisation de l'activité physique permettrait de réduire de 15 à 39% les coronaropathies, de 33% les accidents vasculaires cérébraux, de 12% à 35% le diabète, de 22 à 33% le cancer du colon, de 5 à 12% le cancer du sein et de 18% les fractures dues à l'ostéoporose (sources OMS).

Alors profitez des beaux jours pour prendre de bonnes résolutions, et après conseils de votre médecin traitant ou d'un professionnel de santé, reprenez une activité physique régulière et adaptée...

Informations extraites d'une circulaire de la Mutualité Française du 19 janvier 2010.

## Vos « décomptes prestations » en ligne :

*Si vous nous avez communiqué votre adresse e-mail, vous recevez un message lors du traitement d'une prestation qui concerne l'un des membres de votre famille...*

*Pour consulter votre décompte en ligne, vous devez :*

*1 - cliquer sur le lien avec le site « [www.unimutuelles.fr](http://www.unimutuelles.fr)*

*2 - aller dans « l'espace adhérent », et entrer votre identifiant (numéro de Sécurité Sociale du chef de famille sans la clé, soit 13 chiffres), puis votre mot de passe (numéro d'adhérent qui figure sur votre carte de tiers payant, et qui est composé de 7 chiffres). Lors de votre première connexion, vous pourrez modifier votre mot de passe.*