

Quand Françoise accélère,  
c'est pour mieux  
ralentir sa maladie.

**Sport Sur Ordonnance**

Prise en charge activité physique adaptée

On s'engage mutuellement

mgen<sup>\*</sup>

GRUPE **vyv**



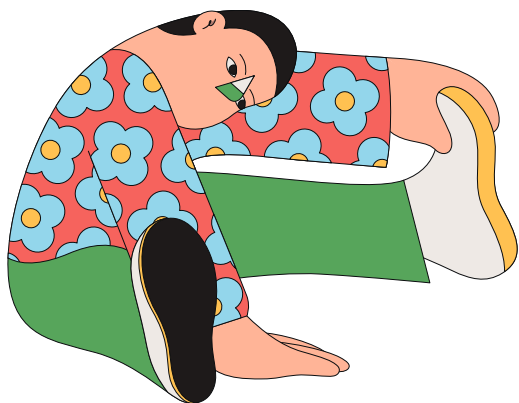
# L'activité physique, pourquoi ça marche si bien sur les maladies chroniques ?

**Les études scientifiques l'attestent :** en complément des traitements prescrits par un médecin, l'activité physique a une action préventive efficace sur la santé. Les bienfaits sont particulièrement observables sur les maladies de longue durée. Que l'on soit atteint d'un cancer, d'une affection psychique ou cardiovasculaire ou encore d'un diabète, la pratique d'un sport adapté atténue les symptômes de la maladie, ralentit sa progression et diminue le risque de récurrence.

**C'est prouvé : le « sport-santé » agit contre les longues maladies !**

## 24%

**de récurrences en moins** grâce à l'activité physique chez les patients atteints d'un cancer.\*



**La prescription du Sport Sur Ordonnance, vous y avez droit et c'est 100 % pris en charge par MGEN.**

Il vous suffit juste de vous inscrire au service Vivoptim et d'obtenir, si ce n'est déjà fait, une ordonnance « Sport Sur Ordonnance » (modèle fourni) auprès de votre médecin traitant. MGEN vous rembourse ensuite la pratique de votre activité physique adaptée (sous réserve d'éligibilité).



**C'est le moment de vous lancer !**

Acteur majeur de santé, MGEN s'engage quotidiennement à améliorer la vie de ses adhérents par la prévention et la mise à disposition de thérapies non médicamenteuses. Avec le service Vivoptim, vous bénéficiez d'une prise en charge globale (alimentation, sommeil...) et d'une aide pour trouver et pratiquer l'activité physique qui vous aidera à aller mieux. Qui est éligible ? Les adhérents MGEN Santé Prévoyance et les bénéficiaires conjoint et enfants.

\*Source : Méta-analyse d'Ibrahim (Ibrahim, 2011) regroupant quatre études totalisant 10 383 patientes après diagnostic de cancer du sein (Holick, 2008 ; Holmes, 2005 ; Irwin, 2008 ; Sternfeld, 2009)

# Vivoptim vous accompagne pour mieux vivre la maladie

## → Vous êtes atteint d'une affection de longue durée ?

---

Quelle que soit votre condition physique, vous bénéficierez, si vous êtes éligible, d'un accompagnement pour faire face à la maladie et aller mieux tout en renouant avec une activité physique ! C'est 100% pris en charge par MGEN !

Pour cela, vous avez accès au service Vivoptim.

Des professionnels de santé et un coach spécialisé vont vous prendre en charge : évaluation santé, bilan de condition physique, création d'un programme personnalisé, coaching, suivi téléphonique et, bien sûr, la couverture des frais inhérents à votre activité physique à hauteur de 500€ TTC pour 2 ans.

Une fois vos baskets chaussées, vous n'avez plus qu'à vous laisser guider. Et à profiter des bienfaits de votre « sporthérapie » !

## → Les affections éligibles au dispositif « Sport Sur Ordonnance »

---

- Accident vasculaire cérébral,
- diabète,
- insuffisances médullaires,
- artériopathies chroniques,
- affections psychiatriques de longue durée,
- maladie de Parkinson,
- insuffisance cardiaque grave,
- troubles du rythme graves,
- cardiopathies valvulaires graves,
- cardiopathies congénitales graves,
- maladies chroniques actives du foie et cirrhoses,
- déficit immunitaire primitif grave nécessitant un traitement prolongé,
- infection par le Virus de l'Immunodéficience Humaine (VIH)...



---

Pour connaître la liste complète des affections de longue durée éligibles au service (en application du décret « Sport Sur Ordonnance »), **rendez-vous sur votre Espace personnel, rubrique « Mon espace prévention ».**

# Le Sport Sur Ordonnance avec MGEN en 5 étapes

1

**Prise de contact et inscription au 0 805 38 37 22** auprès d'un coach Vivoptim, sous réserve d'éligibilité.

2

Si vous n'en avez pas déjà une, **prenez rendez-vous chez votre médecin traitant** pour obtenir une ordonnance « Sport Sur Ordonnance » (modèle fourni).

3

**Bilan de condition physique et création d'un programme personnalisé.** L'enseignant en activités physiques adaptées évalue votre état de forme et vos envies. Il construira avec vous le plan d'action qui vous aidera à aller mieux : choix d'une activité physique qui vous motive, recommandations d'intensité et de fréquence...

4

**Pratique de l'activité physique** dans une structure qualifiée proche de chez vous (associations sportives, maisons sport-santé, cabinets de kinésithérapie...).

5

**Optimisation et actualisation de votre programme.** Votre coach Vivoptim évalue avec vous les progrès et adapte, si besoin, votre plan d'action ou le choix de la discipline sportive en fonction de vos retours et de l'avancée dans votre programme ou des progrès réalisés.

→ Une prise en charge financière de 500 € sur 2 ans

MGEN assure la couverture des frais d'accès à votre activité physique jusqu'à 250 € TTC/an sur 2 ans maximum.

→ Vos informations médicales 100% sécurisées

Conformément à l'Article 4 (article R.4127-4) du Code de la santé publique, MGEN ne dispose pas de vos données médicales. Elles restent strictement confidentielles. Seuls vos coaches ont accès à vos informations.



# Sport Sur Ordonnance, comment en bénéficier ?



Contactez directement le **0 805 38 37 22** (appel et service gratuits)



Retrouvez toutes les informations sur [mgen.vivoptim.com/sso](https://mgen.vivoptim.com/sso)  
ou prenez rendez-vous dans votre **section départementale MGEN**.



**Vivoptim est un service 100 % pris en charge par MGEN.**

MGEN, Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale, immatriculée sous le numéro SIREN 775 685 399, MGEN Vie, immatriculée sous le numéro SIREN 441 922 002, MGEN Filia, immatriculée sous le numéro SIREN 440 363 588, mutuelles soumises aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité. MGEN Action sanitaire et sociale, immatriculée sous le numéro SIREN 441 921 913, MGEN Centres de santé, immatriculée sous le numéro SIREN 477 901 714, mutuelles soumises aux dispositions du Livre III du Code de la mutualité. Siège social : 3, square Max Hymans 75748 PARIS CEDEX 15. Document publicitaire n'ayant pas de valeur contractuelle.

02842 - Janvier 2023 - © Camilo Huinca, illustration - © GettyImages  
Réf. : DEP\_SSO\_0123



**MGEN. Première mutuelle des agents du service public**