

PRÉVENTION

QUE LE SPORT SOIT L'ALLIÉ DE VOTRE COEUR !

Pratiquer une activité physique est bénéfique à chacun d'entre nous. Il est aujourd'hui bien démontré qu'elle diminue le risque cardiovasculaire. Et même chez les coronariens ou les insuffisants cardiaques, elle augmente la qualité de vie.

La pratique régulière d'une activité physique constitue un facteur de prévention du risque cardiovasculaire chez les sujets sains. Comparativement aux sédentaires, les sujets modérément actifs ont 30 à 40% moins de risque de décéder d'une maladie cardiovasculaire. Et même la mortalité globale est moindre. Hélas, la proportion des personnes sédentaires ne cesse de croître. Ce phénomène est d'autant plus inquiétant que le manque d'activité physique est fréquemment associé aux autres facteurs de risque cardiovasculaire que sont l'obésité, l'hypertension artérielle et l'excès de cholestérol.

C'est aussi excellent pour le cardiaque !

Le patient coronarien tire également d'énormes bénéfices à pratiquer une activité quotidienne : en améliorant significativement le pronostic, son espérance de vie augmente de façon conséquente. Le coronarien qui s'adonne à une activité physique, voit sa mortalité globale réduite de 27% et sa mortalité cardiovasculaire réduite de 31% !

Comment expliquer ce phénomène ?

L'exercice physique améliore le dysfonctionnement des coronaires et augmente ainsi le flux sanguin au niveau du cœur et diminue les symptômes. En outre, il tend à retarder le développement de nouvelles lésions coronaires.

En pratique

Avant de se mettre ou se remettre à pratiquer une activité physique, tout patient atteint d'une coronaropathie doit en discuter avec son médecin, afin de définir le sport le plus adapté et les modalités d'un programme d'entraînement progressif. Un électrocardiogramme d'effort s'impose. Chez les sujets sains, qu'il s'agisse d'une reprise ou d'un nouveau comportement, l'important est d'y aller progressivement et à son rythme. Ce qu'il faut, c'est viser la régularité et non l'intensité.

Article paru dans e-santé



**UNE APPLI
UTILE HEALTH**

Fournit les fonctions essentielles pour vous aider à rester en forme et en bonne santé.

CŒUR ET ACTIVITÉ SPORTIVE :

LES 10 RÈGLES D'OR

1. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives
2. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition
3. J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5°C ou supérieures à 30°C
4. Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive
5. Je ne prends pas de douche dans les 15 minutes qui suivent l'effort
6. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
7. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes
8. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort*
9. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*
10. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*

*Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

NOUS RENCONTRER ET NOUS JOINDRE



LIEU DE TRAVAIL

VENEZ NOUS RENCONTRER SUR VOTRE LIEU MÊME DE TRAVAIL

Rendez-vous chez votre correspondant !



ACCUEIL

UN ACCUEIL PERSONNALISÉ

52 rue de Sévigné Paris 3^e
De 8h45 à 16h30
Métro : Saint-Paul ou Chemin Vert



TÉLÉPHONE

01 42 76 12 48

Touche 3 «adhésions»
de 8h30 à 16h30



WEB

CONNECTEZ-VOUS SUR NOTRE SITE

mc602.com



COURRIER

MUTUELLE COMPLÉMENTAIRE DE LA VILLE DE PARIS
ET DE L'ASSISTANCE PUBLIQUE

Service Développement 93545 Bagnolet Cedex



MCAS

LA MUTUELLE COMPLÉMENTAIRE DES ACTIVITÉS SOCIALES (MCAS)

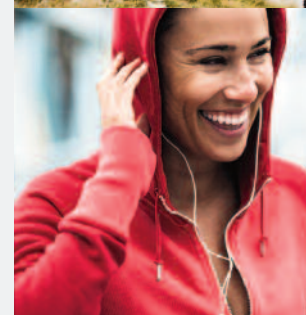
52 rue de Sévigné Paris 3^e - au 4^e étage
De 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

Tél. : 01 42 76 12 59 / e-mail : mcas@mc602.com / Site web : mcas-social.com

VOTRE CONTACT PRIVILÉGIÉ



Union Nationale
DES MUTUELLES
DE LA SANTÉ



PRENDRE SOIN
DE SOI EN
S'AMUSANT

DU 04/09/2017 AU 03/11/2017

J'ADHÈRE À LA MC
ET JE REÇOIS
UN TRACKER D'ACTIVITÉ



PARTICIPEZ À NOTRE TOMBOLA

29 CHÈQUES CADEAUX À GAGNER

D'UNE VALEUR DE 120 €

ALLIONS PLAISIR ET SANTÉ
PRÉVENTION
CARDIO-VASCULAIRE



Jour après jour nous construisons la SOLIDARITÉ





CE BRACELET CONNECTÉ SMARTBAND COMPTE VOS PAS
AVEC UNE FONCTION CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

POUR CHAQUE ADHÉSION À LA MC RECEVEZ UN TRACKER D'ACTIVITÉ

Du 4 SEPTEMBRE AU 3 NOVEMBRE 2017

Finis le farniente et la dolce vita, place au travail, à la routine, aux heures passées dans les transports... La reprise après les congés d'été est parfois difficile. La rentrée de septembre est aussi l'occasion de prendre de bonnes résolutions en prenant soin de votre santé. Dans le cadre de la prévention cardio-vasculaire, la Mutuelle Complémentaire vous propose d'allier plaisir et santé tout en vous amusant.



Pour avoir un cœur plus tonique, les prestations de la MC permettront de vous faciliter l'arrêt du tabac en participant jusqu'à 50 € sur vos substituts nicotiniques. La Mutuelle vous offre aussi la possibilité de faire un bilan nutritionnel chez un diététicien, un nutritionniste ou participe à votre consultation pour obtenir un certificat d'aptitude à la pratique sportive à hauteur de 40 € par an.

MESSAGE DE PRÉVENTION

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ET ADAPTÉE (MARCHÉ, VÉLO, COURSE À PIED, ETC.).

La sédentarité est votre pire ennemie (voiture pour les courts trajets, ascenseur pour 1 ou 2 étages, etc).

L'idéal est de faire au moins une séance d'activité physique d'une demi-heure par jour. N'hésitez pas à varier votre activité.

A NOTER : Après 45 ans, en cas de reprise du sport après une longue période d'interruption, consultez votre médecin pour un bilan et pour faire un électrocardiogramme d'effort. *Conseils e-santé*

J'ADHÈRE À LA MC DU 04/09/2017 AU 03/11/2017

1



UN TRACKER D'ACTIVITÉ OFFERT À CHAQUE ADHÉSION ¹⁾

2



**200 € EN BONS D'ACHAT MULTI-ENSEIGNES POUR
LE PARRAINAGE DE 10 COLLÈGUES DE TRAVAIL** ²⁾

JOUR APRÈS JOUR NOUS CONSTRUISONS LA SOLIDARITÉ

3



29 CHÈQUES CADEAUX D'UNE VALEUR DE **120 €** À GAGNER LORS
DE NOTRE GRAND TIRAGE AU SORT DE LA TOMBOLA ³⁾

ENCORE PLUS GAGNANT AVEC LES MODALITÉS DU PARRAINAGE

1



1) MODALITÉS Recevez un **TRACKER D'ACTIVITÉ***

Pendant la période promotionnelle, un TRACKER D'ACTIVITÉ sera offert à chaque nouvel adhérent, sauf ascendants, parrainés du privé et retraités. L'adhésion devra être reçue entre le 4 septembre et le 3 novembre 2017 et validée par nos services. Dès votre adhésion effective, votre Correspondant ou votre conseiller mutualiste se fera un plaisir de vous remettre votre cadeau.

* Tracker d'activité d'une valeur commerciale de 129 € TTC. Dans la limite des stocks disponibles.



2) MODALITÉS Recevez des chèques cadeaux pour chaque nouvelle adhésion en bons d'achat multi-enseignes

Offre de parrainage valable pour l'adhésion de membres participants reçue de date à date sur une période de 12 mois, sans limitation du nombre de parrainage. Le chèque cadeau multi-enseignes de 10 € sera envoyé au parrain dès la validation de l'adhésion du filleul. Au 5^e parrainage le parrain reçoit 50 € en plus soit **90 € et 200 € au total en bons d'achat pour le parrainage de 10 collègues.**
Plus vous participez activement au succès de votre Mutuelle plus vous gagnerez !

BULLETIN DE PARTICIPATION À LA TOMBOLA DU 04/09/2017 AU 03/11/2017

29 chèques cadeaux d'une valeur de 120 € !

A l'occasion d'une initiative porte ouverte sur votre établissement, une tombola gratuite est organisée. A l'issue de cette campagne, un tirage au sort sera organisé au siège de la Mutuelle Complémentaire. Les 29 heureux gagnants recevront un chèque cadeau d'une valeur de 120 €.

Pour participer c'est simple : Remplissez le bulletin de participation, déposez-le dans l'urne mise à votre disposition ou, si vous n'avez pas d'initiative prévue sur votre établissement, adressez-le à MCV PAP Service Développement 93545 BAGNOLET CEDEX.

29 CHÈQUES CADEAUX À GAGNER



JE PARTICIPE AU TIRAGE AU SORT À LA TOMBOLA GRATUITE

NOM - PRÉNOM

ADRESSE

CODE POSTAL VILLE

TÉL PORTABLE/DOMICILE

ADRESSE MAIL

ÊTES-VOUS ADHÉRENT À UNE MUTUELLE ? NON OUI (SI OUI LAQUELLE)

Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information personnelle vous concernant sur notre fichier, en vous adressant à Mutuelle Complémentaire : 52, rue de Sévigné 75003 Paris.

Document non contractuel
Dév-mb 24/08/2017 Réf A139 0817

3



3) MODALITÉS pour recevoir **LE CHÈQUE CADEAUX**

Si votre nom est tiré au sort lors du grand tirage de la tombola gratuite organisé au siège de la Mutuelle Complémentaire, dès la fin de l'opération, l'un des 29 CHÈQUES CADEAUX vous sera remis par votre Correspondant, par votre conseiller mutualiste ou envoyé à votre domicile. Dans la limite des stocks disponibles.