



## Astuces pour bouger plus

Intégrer au moins 30 minutes d'activité physique chaque jour, ça peut être bien plus facile et agréable à atteindre que vous le croyez.

### Pour se détendre :

Au travail, se lever toutes les 2h en marchant ou en s'étirant.  
Le midi, faire une petite marche pour digérer et s'aérer l'esprit.

Pour un déplacement de moins de 2km, préférer la marche ou le vélo : faire ses petites courses à pied (pain, journal).

Ne pas chercher à se garer au plus près de là où on se rend.

Chaque semaine programmer 2 à 3 fois une activité physique seul ou accompagné : ballade dans les bois, piscine, vélo, escalade, footing ...

Le ménage, le bricolage et le jardinage comptent aussi !

**BOUGER**



**C'EST  
LA SANTÉ !**

### Pour se déplacer :

Dans les transports en commun, ne pas se ruier sur les places assises alors qu'on est à quelques stations de la destination.

Descendre une station avant la destination.

Réflex escalier : ne pas prendre l'ascenseur ou les escalators pour un ou deux étages. Marcher dans les escaliers roulants.

Utiliser le vélo dès que possible dans de bonnes conditions de sécurité. Ou le skate, les rollers, la trottinette... surprenez-vous !



## **Vous avez une maladie chronique et n'osez pas pratiquer une activité sportive ?**

Il y a beaucoup de raison à cela : peur de mal faire, d'accroître des douleurs, de chuter, de risques cardiovasculaires, de risques d'hypoglycémies, du regard des autres ...

C'est dommage car rares sont les cas où une activité physique n'est pas recommandée. Bien sûr elle doit être adaptée à chaque patient. Elle diminue la fatigue, les douleurs, augmente l'immunité et bien souvent agit favorablement sur la pathologie elle-même.

N'hésitez pas à nous contacter pour demande de conseils ou de rendez-vous nos **éducateurs médico-sportifs**. Ils travaillent avec des personnes atteintes de diverses pathologies :

**Maladies cardiovasculaires et respiratoires, arthrose, fibromyalgie, rhumatismes, sclérose en plaque, parkinson, cancers, diabète, obésité...**

Ils aident également les personnes en **post-opératoire** à retrouver une activité physique et prennent la **suite de la rééducation fonctionnelle**.