

Je pratique une activité physique au quotidien

Depuis plusieurs années déjà, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) met en avant les bienfaits sur la santé, de la pratique quotidienne d'une activité physique de 30 minutes minimum.

Je pratique une activité physique lorsque :

- j'effectue des tâches quotidiennes telles que le ménage, le repassage ou le jardinage,
- je privilégie le vélo, la marche à pied ou le bus pour mes déplacements,
- je prends les escaliers au lieu de l'ascenseur,
- je me promène en famille le week-end,
- j'accompagne à pied les enfants à l'école,
- j'exerce une activité sportive en club ou avec des amis.

J'agis chaque jour pour ma santé

L'exercice physique est le meilleur remède pour prévenir et lutter contre un grand nombre de maladies.

Lorsque je pratique 30 mn d'activité physique chaque jour :

- je diminue de 30 à 50 % les risques de cancers (sein et colon en particulier), d'infarctus, de pathologies cardio-vasculaires et broncho-pulmonaires, de diabète de type II,
- je préviens les risques d'ostéoporose,
- je réduis les risques de dépression et je limite ma consommation d'anxiolytiques,
- je contribue à mon équilibre physique et émotionnel.

Même en situation de maladie ou de handicap, je peux pratiquer une Activité Physique et Sportive (APS).

Un éducateur en Activités Physiques Adaptées (APA), spécialisé dans l'encadrement d'APS dans des buts de réadaptation et de prévention, m'accompagnera dans cette démarche. Nous débiterons par un entretien afin de cerner mes besoins et mes attentes, puis nous définirons ensemble des objectifs pour que je puisse poursuivre la pratique en toute sécurité et de manière progressive.



Les activités physiques ou sportives peuvent se pratiquer partout et par tous. Le dispositif « Bouger sur prescription » a pour objectif de favoriser la pratique d'une activité physique régulière, progressive et adaptée pour les personnes inactives de Savoie. Mon professionnel de santé ainsi que mon éducateur en Activités Physiques Adaptées (APA) sont là pour me conseiller. Contactez-les !

Retrouvez toutes nos offres sur :
www.bougersurprescription.fr

Vous souhaitez être accompagné dans la reprise de l'activité physique ?
04 79 62 29 69

Vous bénéficierez d'un bilan et d'un accompagnement personnalisé avec un éducateur en Activités Physiques Adaptées



Sur présentation de ce dépliant tamponné par un professionnel de santé, vous bénéficiez d'une séance d'essai gratuite chez l'un de nos partenaires (liste des structures participantes sur bougersurprescription.fr). Sous réserve de disponibilités



CDOS SAVOIE



Avec le soutien de financier de :



REALISATION : BALTHAZAR - © Thinkstock - 2016



Actif ou inactif physique : qui suis-je ?

Testez votre niveau d'activité physique et découvrez les différents moyens pour améliorer votre pratique !



Bouger
sur prescription

J'évalue mon niveau d'activité physique

Pour connaître mon profil, j'entoure mes réponses et j'indique pour chacune, le nombre de points correspondants.

Je fais le total des points obtenus et je consulte le profil associé à mon score global.

Répondez honnêtement et spontanément aux questions posées...

L'important sera d'avoir progressé lors de la prochaine évaluation !

Nombre de points	1	2	3	4	5	Mon score	Mon score à 6 mois
Activités physiques quotidiennes (travail, domicile, déplacements ...)							
Combien d'heures passez-vous en position assise par jour (travail, télé, lecture...)?	+ de 5	4 à 5	3 à 4	2 à 3	- de 2		
Combien d'heures par semaine consacrez-vous au ménage, bricolage, jardinage...	- de 2	3 à 4	5 à 6	7 à 9	+ de 10		
Combien de fois par jour vous déplacez-vous en marchant ou à vélo ?	0	1	2	3	4 ou +		
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ou au vélo ?	- de 15 mn	15 à 30 mn	30 à 45 mn	45 à 60 mn	+ de 60 mn		
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	- de 2	3 à 5	6 à 8	9 à 12	+ de 12		
Activités physiques de loisirs (sportives, récréatives...)							
Pratiquez-vous des activités physiques de loisirs ?	Pas du tout		Un peu		Beaucoup		
Combien de fois par semaine ?	0	- de 1	1	2	3 ou +		
Avec quelle durée moyenne à chaque fois ?	0	- de 20 mn	20 à 40 mn	40 à 60 mn	+ de 1 h		
Avec quelle intensité (dépense d'énergie) en moyenne ?	0	Très faible	Faible	Modérée	Forte		

Je consulte mon profil et le programme « Bouger sur prescription »

• Mon score est supérieur à 18 points.

Je suis considéré comme « actif physique ». Je dois maintenir ma pratique d'activité physique et limiter les excès si mon score est supérieur à 35 points.

• Mon score est inférieur à 18 points.

Mes muscles, articulations, tendons... ne sont pas assez sollicités. Je suis considéré comme « inactif physique » et les risques de maladie sont plus importants. Je peux par exemple marcher, faire du vélo ou nager régulièrement.

Je peux aussi rejoindre une association sportive proposant des activités physiques adaptées à mes besoins et motivations.

J'en parle à mon professionnel de santé. Il saura me conseiller, et selon mon état de santé, m'orienter auprès d'un service compétent qui saura m'aider à reprendre une activité physique. Je pourrais alors bénéficier d'un accompagnement et d'une offre préférentielle auprès des partenaires du programme.

+Conseils

- Pour vous aider à bouger plus au quotidien et près de chez vous, le site « mangerbouger.fr » vous donne des conseils d'activité physique.
- **L'Agence Ecomobilité** vous accompagne pour vous déplacer plus facilement à pied, à vélo ou en bus. Ce service vous apportera des réponses à travers des conseils et des ateliers pratiques.

Contacts : Ecomobilité 04 79 70 78 47

- Un grand nombre **d'associations sportives partenaires** sont ouvertes à tous et à tout niveau de pratique. Leurs éducateurs sportifs sont formés et motivés pour vous accueillir, avec des horaires et dans des groupes adaptés.

Informations sur www.bougersurprescription.fr