# BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR NOTRE SANTÉ

Ils ne sont plus à prouver! L'activité physique est même aujourd'hui assimilée à un médicament accessible et efficace, à condition de la pratiquer de manière régulière et sous l'œil d'un·e professionnel·le.

L'Organisation Mondiale de la Santé déclare «Toute quantité d'activité physique vaut mieux qu'aucune activité physique».

Elle peut être pratiquée au travail, pour se déplacer (à pied, en roller et à vélo), sous forme de sport ou de loisir (marche, jogging,...), ou encore dans le cadre des tâches ménagères et quotidiennes.



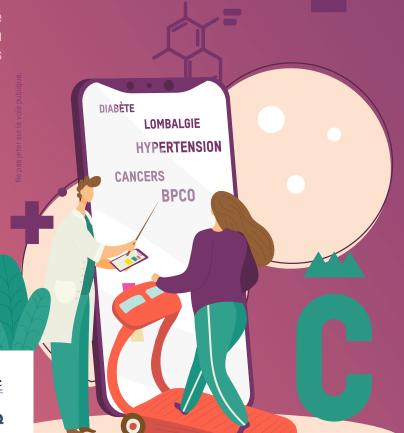






## **PRESCRIPTION** MEDICALE D'ACTIVITE **PHYSIQUE ADAPTEE**

VOUS SOUFFREZ DE DIABÈTE, HYPERTENSION, OBÉSITÉ, OSTÉOPOROSE, ARTHROSE, LOMBALGIE, CANCER EN RÉMISSION, BURN OUT, DÉPRESSION...





















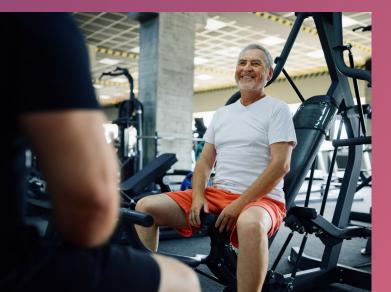


#### LE SPORT SUR ORDONNANCE

est un dispositif dans lequel les médecins (généralistes ou spécialistes) ont la possibilité de prescrire de l'activité physique adaptée aux personnes ayant une affection de longue durée (arthrose, asthme, burn out, dépression, diabète, dyslipidémie, hypertension, lombalgie, obésité, ostéoporose, sarcopénie, etc.)

Les professionnel·le·s diplômés qui donnent ces cours (Sport Sur Ordonnance) adaptent les activités proposées à la condition physique et aux spécificités liées aux pathologies de chacun·e afin de l'aider à progresser et à améliorer sa condition physique pour pouvoir rejoindre, ensuite, une activité physique pour toutes et tous.

L'objectif de Sport Sur Ordonnance est de motiver les personnes sédentaires ou ayant une maladie chronique à adopter un mode de vie plus actif.



### UN DISPOSITIF QUI UTILISE L'ACTIVITE PHYSIQUE COMME OUTIL THERAPEUTIQUE

Vous souffrez de TROUBLES METABOLIQUES, LOCOMOTEURS ET PULMONAIRES, ARTHROSE, ASTHME, DIABÈTE, DYSLIPIDÉMIE, HYPERTEN-SION, LOMBALGIE, OBÉSITÉ, OSTÉOPOROSE, SARCOPÉNIE, CANCER, MALADIE CARDIOVASCU-LAIRE, ... ce dispositif est pour vous



Information sur les cours Carolo INFOS via **sportsurordonnance@charleroi.be** ou au **071/86.70.33** 





# **ÉTAPE 1**

Prescription d'activité physique adaptée par votre médecin





## ÉTAPE 3

Inscription & participation aux cours proches de chez vous pendant 12 semaines. Ces cours adaptent des exercices d'ENDURANCE, de RENFORCEMENT MUSCULAIRE et de SOUPLESSE.



#### PARLEZ-EN AVEC VOTRE MÉDECIN (GÉNÉRALISTE OU SPÉCIALISTE)

Présentez lui la **prescription médicale d'activité physique adaptée** qui se trouve au dos de ce flyer et rejoignez un dispositif « Sport Sur Ordonnance » pour commencer à bouger pour VOTRE santé!