

Votre médecin vous a prescrit un programme d'activité physique adaptée.

La pratique d'une activité physique régulière est essentielle, elle permet notamment de :

- Lutter contre la fonte musculaire,
- Réduire votre pression artérielle,
- Améliorer le fonctionnement de votre système cardio-respiratoire,
- Réduire le risque d'ostéoporose,
- Améliorer vos capacités intellectuelles et votre humeur,
- Améliorer vos capacités motrices,
- Réduire votre risque de chute et de fracture.

Dans le cadre de cette pratique, veuillez suivre les précautions habituelles conseillées à tous les sportifs (voir les 10 règles d'or du sportif en scannant le QR code correspondant).

**De plus, vous devez arrêter immédiatement votre activité physique et consulter rapidement un médecin (ou composer le 15) si l'un des signes suivants apparaît :**

- Impression de manquer d'air,
- Douleur/oppression dans la poitrine,
- Palpitations,
- Étourdissement ou évanouissement,
- Fatigue intense,
- Couleur bleutée de la peau au niveau des lèvres ou sous les ongles,
- Nausées,
- Peau pâle, humide ou froide,

En parallèle de la pratique de l'activité physique adaptée, il est essentiel d'adapter votre mode de vie en réduisant autant que possible votre niveau de sédentarité et en augmentant votre niveau d'activité physique dans votre vie quotidienne.

À l'issue du programme d'activité physique adaptée, il sera également essentiel de poursuivre la pratique d'une activité physique plusieurs fois par semaine.

Scannez les QR codes pour :

- Évaluer votre niveau actuel de sédentarité et d'activité physique,
- Obtenir des conseils pour augmenter votre activité physique au quotidien en dehors du sport,
- Connaître les principales précautions à prendre lors de la pratique d'une activité sportive,
- Trouver une maison Sport-Santé proche de chez vous. Les maisons Sport-Santé peuvent :
  - Vous aider à trouver les ressources sportives adaptées à vos besoins,

- Évaluer vos capacités physiques et élaborer avec vous un programme personnalisé en lien avec des professionnels qualifiés.



Test de niveau  
d'activité physique  
et de sédentarité des  
adultes



L'activité physique  
pour votre santé -  
Âge (HAS)



Bouger plus



Les 10 règles d'or  
du sportif



Annuaire des  
Maisons Sport Santé