



Si je me connecte, j'ai les infos pour trouver une activité physique adaptée à ma santé et pratiquer en toute sécurité

www.bretagne-sport-sante.fr



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE UN **atout** *pour ma santé*

Diabétique, hypertendu, en surpoids, atteint d'une affection respiratoire, cardiaque, ou d'un cancer, l'activité physique peut m'aider à mieux contrôler ma maladie et à en réduire les complications.

**PAS BESOIN D'ÊTRE SPORTIF
POUR S'Y METTRE !**





LE SAVIEZ-VOUS ?

Pratiquer une activité physique ADAPTÉE à votre pathologie a de nombreux bénéfices pour votre santé ; cela vous permettra de mieux contrôler votre maladie et d'éviter ou d'en réduire les complications.



PAR EXEMPLE :

- Les diabétiques de type 2 et les hypertendus peuvent éviter ou limiter un traitement médicamenteux
- les personnes atteintes de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) peuvent voir leur essoufflement et le risque de réhospitalisation diminuer
- les malades cardiaques peuvent réduire les récives et la mortalité,
- pour les personnes en surpoids, l'activité physique renforce les effets des conseils diététiques (perte de poids, mobilité...)
- pour certains cancers, l'activité physique permet de diminuer le risque d'apparition ou de récive



Vous serez également plus détendu et plus en forme, vous dormirez mieux.

POUR PLUS D'INFORMATIONS, PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN.

EN PRATIQUE DANS VOTRE REGION :

Un site web dédié au « sport santé bien-être » recense les structures bretonnes compétentes pour recevoir les publics atteints de maladies chroniques, dans un cadre sécurisé avec des professionnels formés.

Vous y trouverez, pour les séances recensées, le nom de la structure référente, un contact, les types d'activités proposées (aquagym, marche, gym douce...), ainsi que les jours et horaires des séances.