# Sport Santé

# Sport Santé

L'activité physique est désormais en passe de devenir un élément incontournable du parcours de soin pour de nombreuses maladies.

Cancers, obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, neurologiques, orthopédiques, rares... quelle que soit la pathologie, la pratique d'une activité physique est reconnue pour améliorer l'équilibre psychologique des patients, renforcer le système cardiovasculaire, musculaire et immunitaire et diminuer la sensation de fatigue…

## Alors un seul mot d'ordre pour tous: bouger !

**Pour être efficace, l'activité physique déclenche un essoufflement.**
*Vrai - Pour avoir un impact au niveau cardio-respiratoire et au niveau métabolique.*

*** L'activité physique pratiquée en groupe joue un rôle dans la motivation.**
*Vrai - Toutes les études de suivi montrent que les activités physiques pratiquées en groupe, dans une ambiance conviviale, permettent un engagement durable et régulier des pratiquants et favorisent le lien social et le bien-être.*

*** On peut faire du sport quand on a de l'arthrose.**
*Vrai - L'activité physique est recommandée sauf en période de crise, où il faut bien évidemment mettre l'articulation douloureuse au repos.*

*** Le vieillissement entraîne une baisse très importante de la force musculaire et l'activité physique n'est pas efficace.**
*Faux - La force diminue avec l'âge mais une activité physique adaptée et régulière permet de garder très longtemps une bonne condition physique.*

*Source (réalisé par un médecin conseiller DRJSCS Jacques Provost*

05.56.16.75.28 www.ash-omnisports.net

ash.omnisports@wanadoo.fr ASH omnisports

Association loi de 1901 sous le n°7386
Adhérente de la Fédération Française des Clubs Omnisports et Handisports
Agrément DRDJS n°33 s 153
N° Siret : 78190871000069

L'activité physique est désormais en passe de devenir un élément incontournable du parcours de soin pour de nombreuses maladies.

Cancers, obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, neurologiques, orthopédiques, rares... quelle que soit la pathologie, la pratique d'une activité physique est reconnue pour améliorer l'équilibre psychologique des patients, renforcer le système cardiovasculaire, musculaire et immunitaire et diminuer la sensation de fatigue…

## Alors un seul mot d'ordre pour tous: bouger !

**Pour être efficace, l'activité physique déclenche un essoufflement.**
*Vrai - Pour avoir un impact au niveau cardio-respiratoire et au niveau métabolique.*

*** L'activité physique pratiquée en groupe joue un rôle dans la motivation.**
*Vrai - Toutes les études de suivi montrent que les activités physiques pratiquées en groupe, dans une ambiance conviviale, permettent un engagement durable et régulier des pratiquants et favorisent le lien social et le bien-être.*

*** On peut faire du sport quand on a de l'arthrose.**
*Vrai - L'activité physique est recommandée sauf en période de crise, où il faut bien évidemment mettre l'articulation douloureuse au repos.*

*** Le vieillissement entraîne une baisse très importante de la force musculaire et l'activité physique n'est pas efficace.**
*Faux - La force diminue avec l'âge mais une activité physique adaptée et régulière permet de garder très longtemps une bonne condition physique.*

*Source (réalisé par un médecin conseiller DRJSCS Jacques Provost*

05.56.16.75.28 www.ash-omnisports.net

ash.omnisports@wanadoo.fr ASH omnisports

Association loi de 1901 sous le n°7386
Adhérente de la Fédération Française des Clubs Omnisports et Handisports
Agrément DRDJS n°33 s 153
N° Siret : 78190871000069