

OLD-La santé par le sport

Vous souhaitez reprendre une activité sportive ? La ville est activement impliquée dans deux programmes.

La sédentarité est un des phénomènes de société des plus préoccupants pour la santé actuelle et future de nos concitoyens. Elle a des effets négatifs sur le système cardio-vasculaire, les os, les muscles, entretient l'obésité... Le plan national nutrition santé comme l'OMS en ont fait une priorité.

Malgré tout, reprendre ou commencer une activité physique, n'est ni une décision facile à prendre, ni aisée à poursuivre. Les obstacles sont nombreux, qu'ils soient physiques ou psychologiques.

La Réadaptation à l'Activité Physique (RAP) :

C'est pourquoi le service de Prévention et de Promotion de la Santé propose pour toute personne dont l'état de santé ne permet pas d'intégrer d'emblée une association sportive, une réadaptation progressive à l'activité physique, en collaboration avec le médecin traitant de chaque personne.

Ce programme, gratuit pour les patients, se veut être une interface entre le monde de la santé et celui de l'activité physique.

Il associe, après un bilan individuel initial, des séances hebdomadaires d'activité physique encadrées par un kinésithérapeute, et si nécessaire, un suivi diététique. Le but est de permettre aux patients, après avoir suivi notre programme pendant six mois à un an, d'intégrer une structure sportive classique ou de reprendre une activité physique autonome et régulière.

L'entrée dans le programme se fait à la demande du médecin traitant et après un contrôle cardiologique.

Le projet Régional Prescri' Forme :

Votre médecin, lors d'une consultation, vous propose de reprendre ou de démarrer une activité physique bénéfique pour votre santé dans le cadre de votre affection de longue durée et/ou d'obésité et/ou d'hypertension artérielle.

Cette activité physique est souvent nommée « sport santé ».

Il ne s'agit pas d'une pratique de compétition mais d'une activité physique adaptée à vos possibilités et à vos attentes, à choisir avec l'aide de votre médecin.

Le site internet www.lasanteparlesport.fr recense tous les clubs sportifs et structures certifiés Prescri'Forme proposant ces activités.

Votre médecin vous remet une prescription médicale avec les éventuelles précautions à prendre selon votre état de santé pour une durée de 6 mois à un an, un certificat d'absence de contre-indication et le carnet de suivi Prescri'Forme.

Parlez-en avec votre médecin.

À télécharger

La Santé par le sport



rgba(255,255,255,1)