



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

[bretagne-sport-sante.fr](http://bretagne-sport-sante.fr)



## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE un **atout** pour ma santé

**Une pratique régulière** aide à maintenir sa condition physique, prévient les maladies chroniques, aide à mieux les contrôler et en réduit les complications.

.....

*Pas besoin d'être sportif  
pour s'y mettre !*

# LE SAVIEZ-VOUS ?



Une activité physique adaptée vous permet, grâce à l'intervention d'un encadrant spécifiquement formé, de pratiquer des exercices en toute sécurité, de manière progressive, selon vos capacités physiques, et en cohérence avec les recommandations médicales.

.....

## LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

*Elle diminue* le risque d'accident cardiaque et le risque d'AVC

*Elle améliore* la respiration et aide à l'arrêt du tabac

*Elle fait baisser* le taux de sucre et de graisse dans le sang

*Elle préserve* les muscles et la souplesse des tendons

*Elle diminue* le risque d'ostéoporose

*Elle diminue* le stress

*Elle améliore* le moral et la confiance en soi

*Elle diminue* le risque de cancer (sein, colon, poumon, utérus)

*Elle augmente* l'espérance de vie

**Pour plus d'informations, parlez-en à votre médecin.**



## UN SITE INTERNET DÉDIÉ

**Vous êtes sédentaire  
et vous cherchez une activité  
physique pour vous mettre  
en mouvement**

Consultez les activités  
**FORME SANTÉ**

**Vous êtes porteur d'une pathologie  
chronique et vous cherchez  
une activité physique pour  
améliorer votre santé**

Consultez les activités  
**MALADIES CHRONIQUES**



**[bretagne-sport-sante.fr](http://bretagne-sport-sante.fr)**