

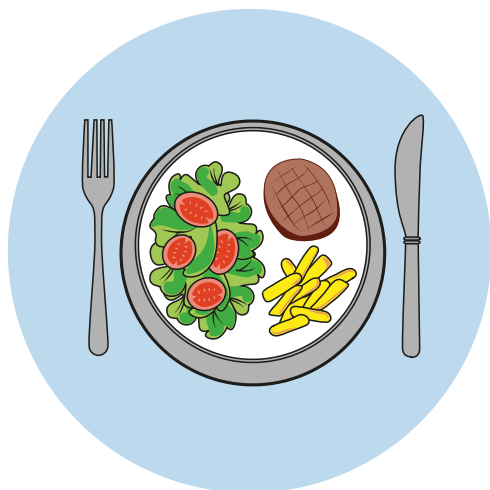
Bien bouger



pour prendre soin de ma santé



Mieux manger et bien bouger pour prendre soin de ma santé



SantéBD conseille à ses lecteurs de lire ces deux fiches :



Bien bouger, c'est avoir une activité physique.

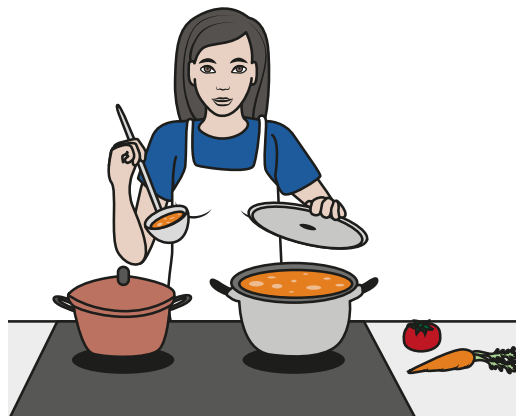
J'ai une activité physique quand je bouge chez moi.

Par exemple :

● je passe l'aspirateur,



● je fais la cuisine,



● je jardine,



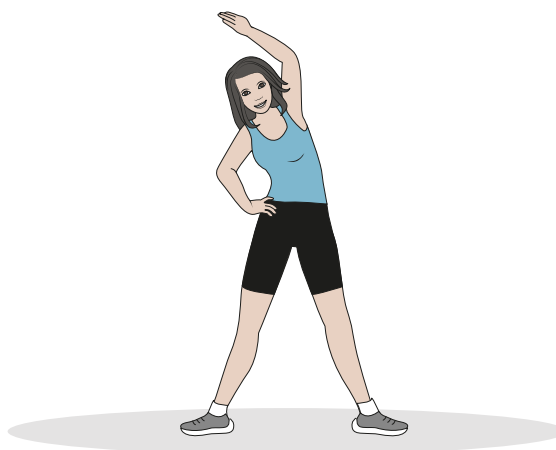
● je lave les vitres,



● je danse,



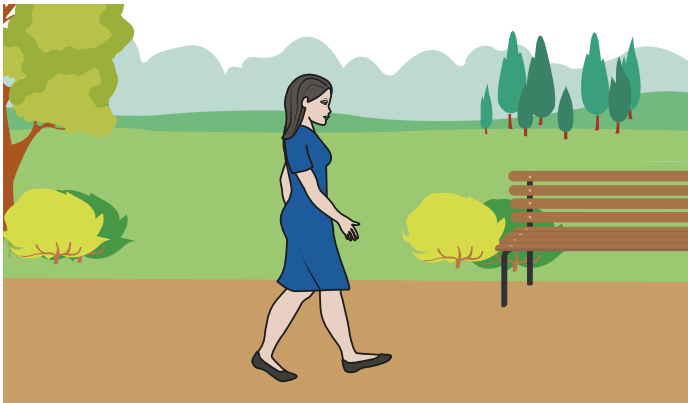
● je fais de la gym.



J'ai une activité physique quand je bouge à l'extérieur de chez moi.

Par exemple :

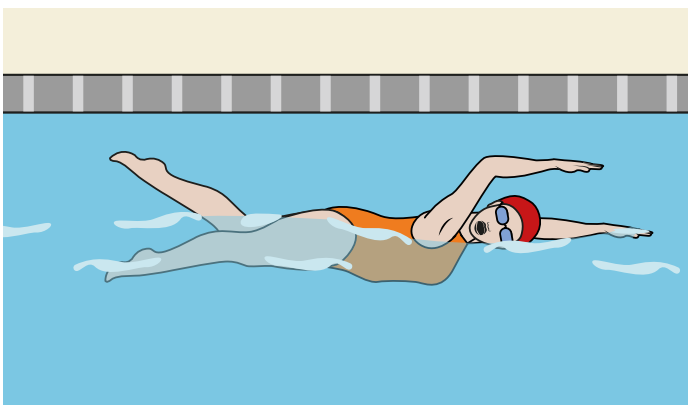
● je marche,



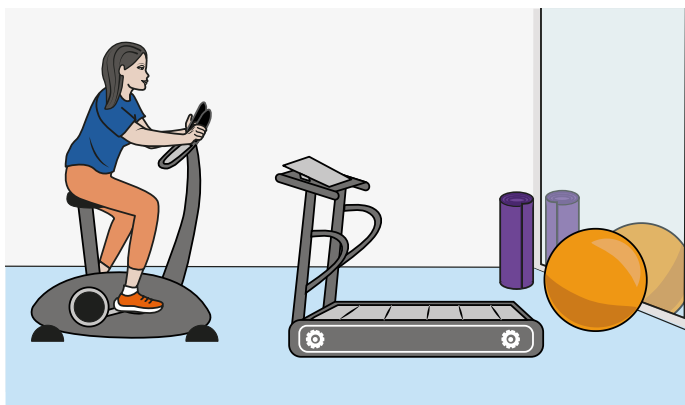
● je joue au ballon,



● je vais à la piscine,



● je vais dans une salle de sport.



Je peux faire une activité physique adaptée.

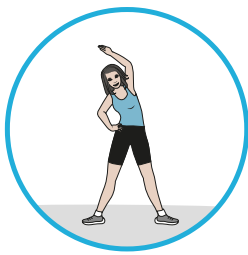
● L'activité physique adaptée est une activité physique demandée par le docteur.

Voir la BD A.P.A.



C'est bien de faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour.

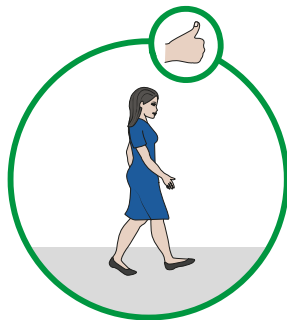
- Si je peux, je fais plus de 30 minutes d'activité physique.
Je fais plusieurs fois 10 minutes.



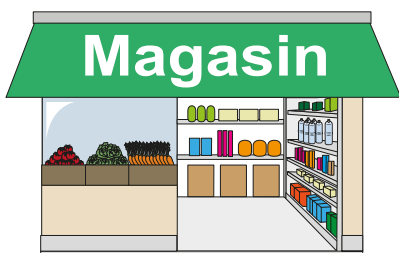
J'essaie d'avoir une activité physique quand je me déplace.

Par exemple :

- Si je peux, je me déplace à pied ou à vélo,

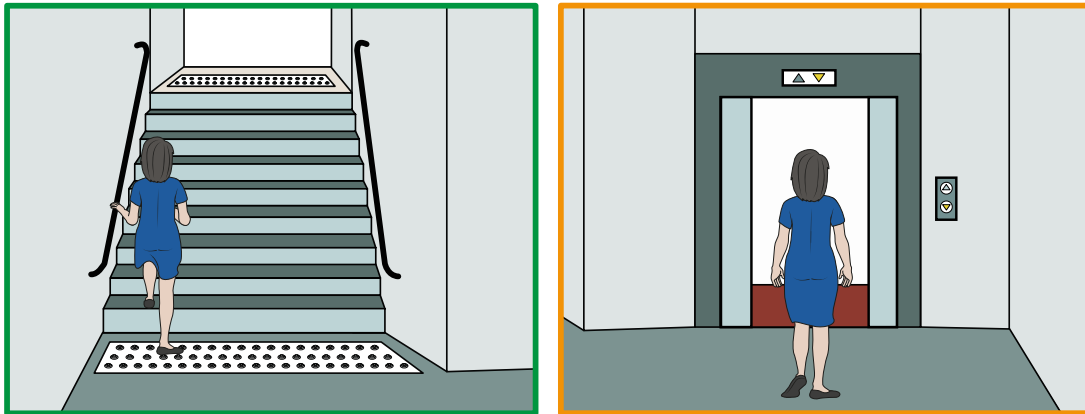


- Si je peux, je fais mes courses à pied,



- Quand c'est possible, je monte les escaliers.

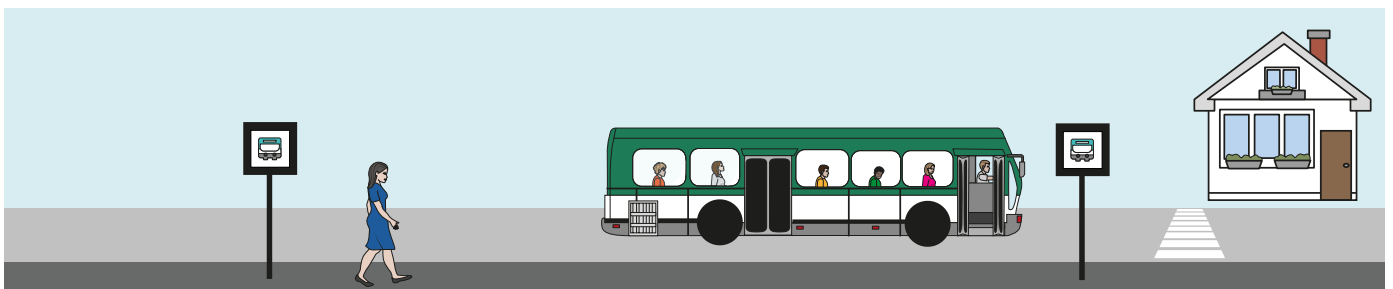
J'évite de prendre l'ascenseur.



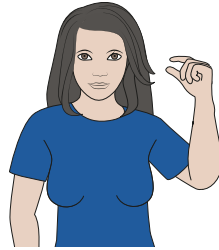
- Si je prends le bus, je peux descendre avant mon arrêt habituel.



Je finis en marchant jusqu'à chez moi.



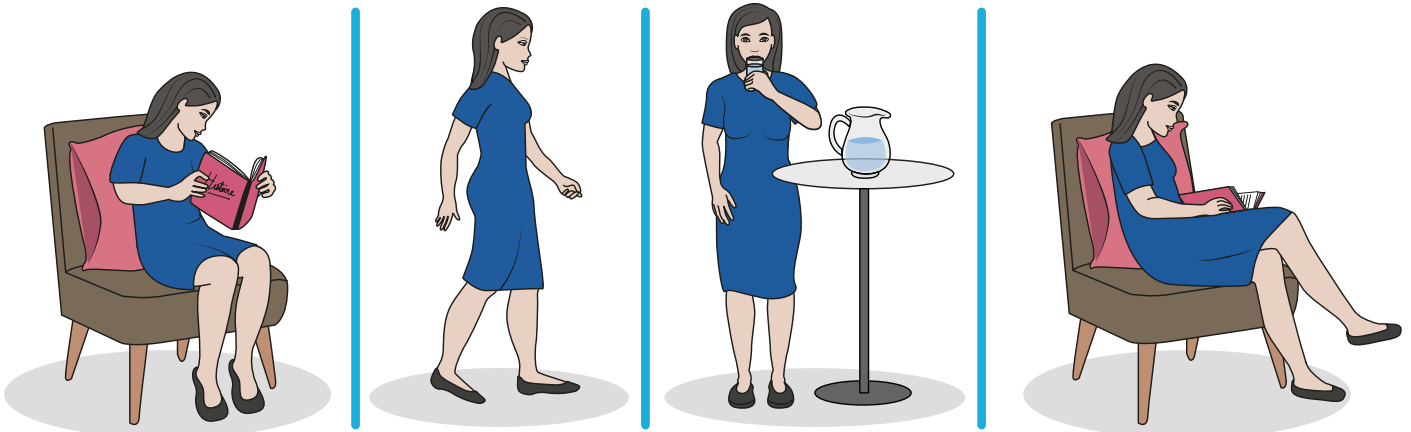
Je passe moins de temps assise



Quand je suis assise longtemps, je me lève souvent.

Par exemple :

- je me lève pour aller boire,



- je me lève pour arroser les plantes,

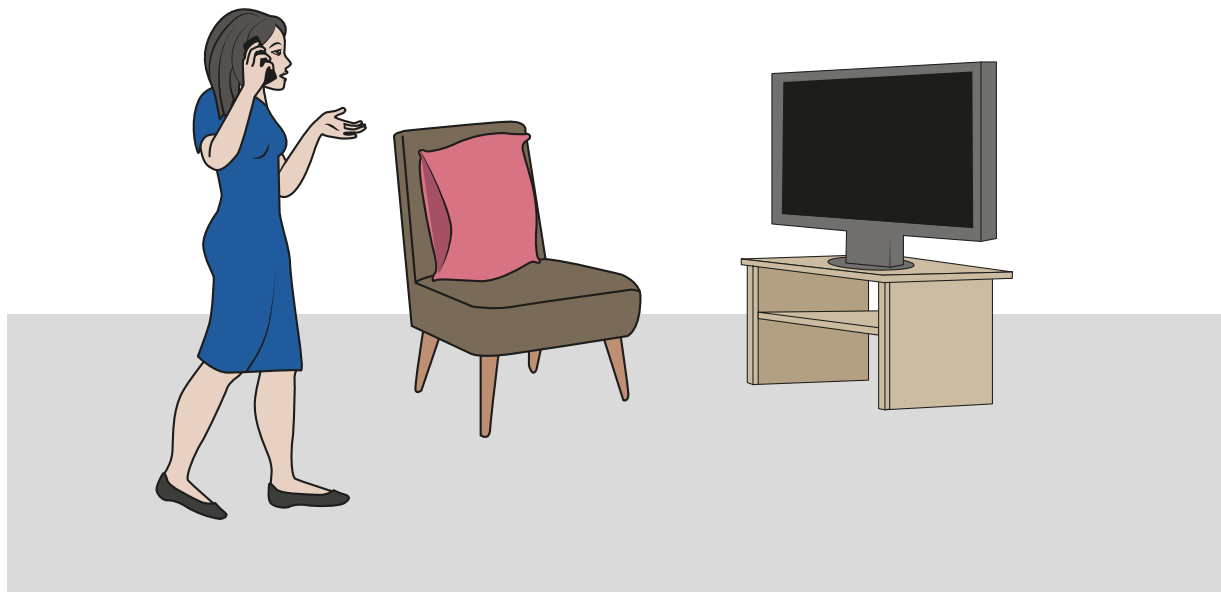


- je me lève pour ouvrir la fenêtre,

Je prends une grande respiration.



- je réponds au téléphone en marchant.

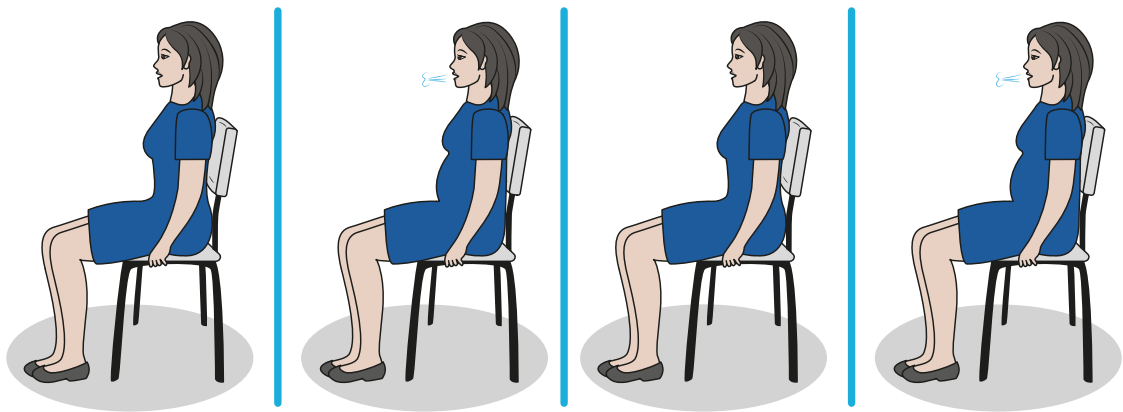


Quand je travaille, je me lève toutes les 2h.



Quand je dois rester assise, je fais des petits exercices :

- **Je me tiens droite, je contracte mon ventre.**



- **Je peux m'asseoir sur un gros ballon.**

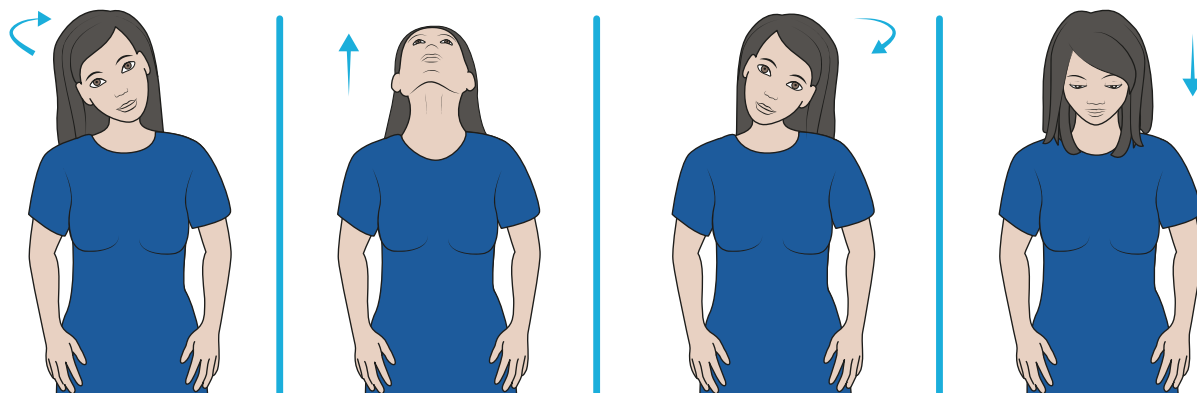
C'est très bien pour mon dos.



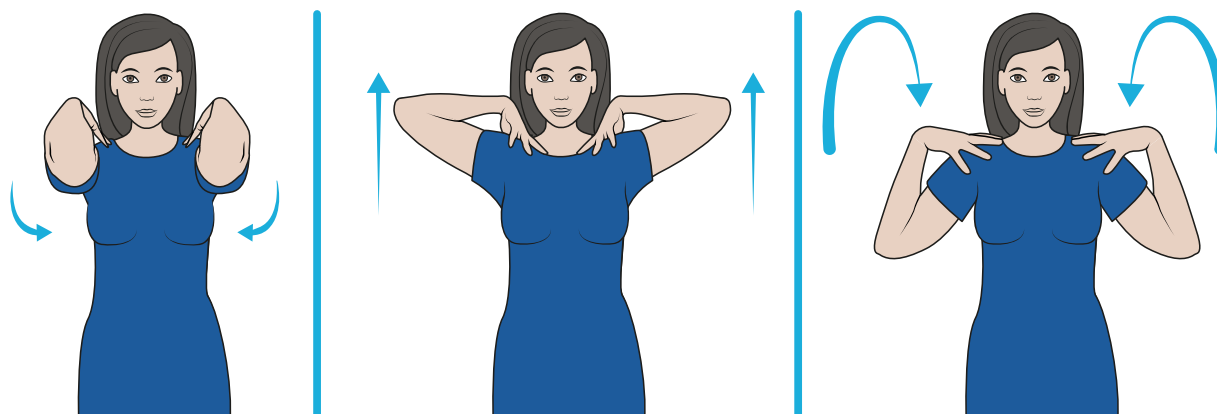
Quand je dois rester assise, je m'étire.

Par exemple :

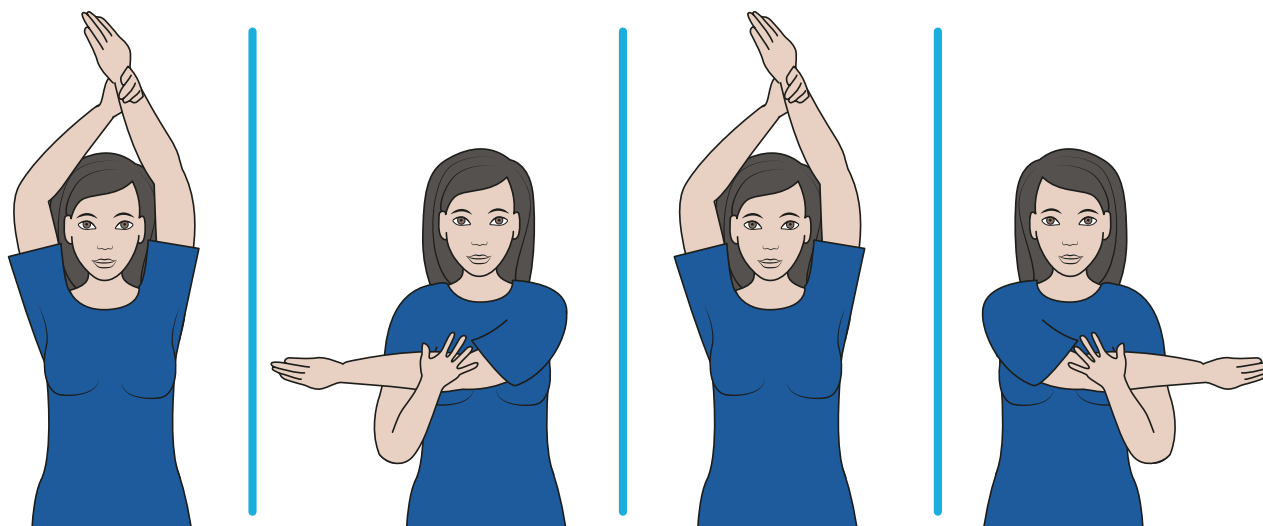
- Je fais de petits cercles avec ma tête.



- Je fais de petits cercles avec mes épaules.



- Je m'étire plusieurs fois.

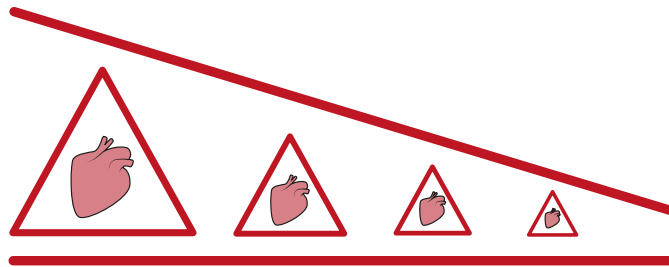


Quand je bouge, je suis plus en forme

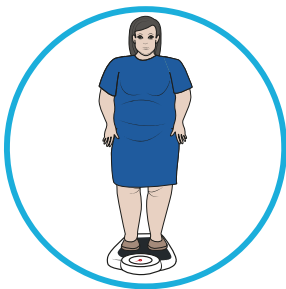
L'activité physique diminue les risques d'avoir certaines maladies.



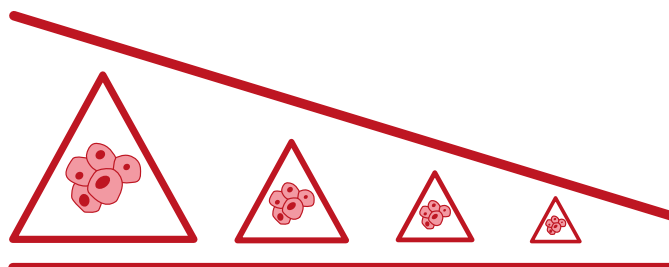
Par exemple : les maladies du coeur,



l'obésité,



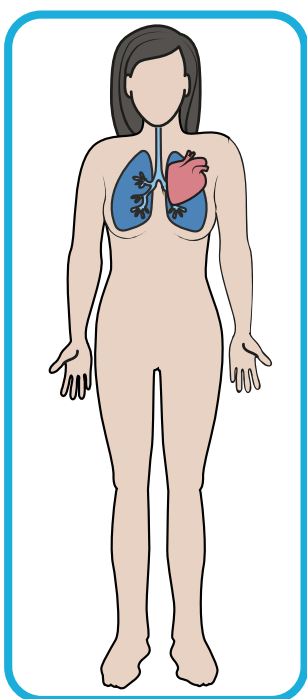
le cancer.



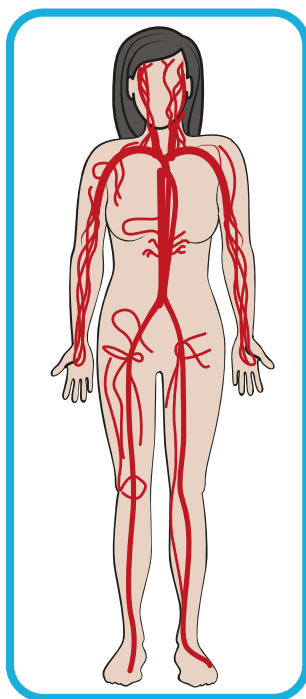
L'activité physique est bonne pour :



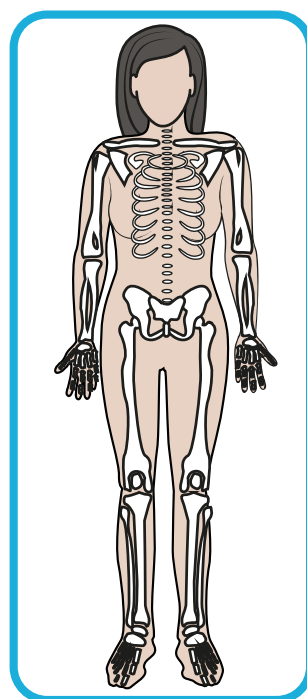
● **le coeur
et la respiration,**



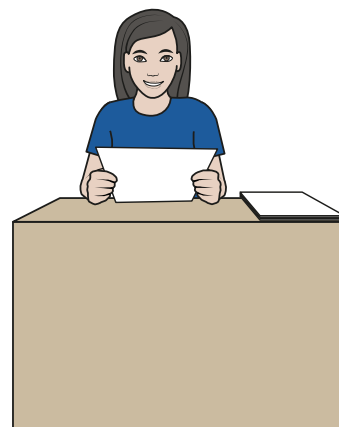
● **la circulation
sanguine,**



● **la solidité
de mes os.**



Avec une activité physique, je me distrais, je pense à autre chose.



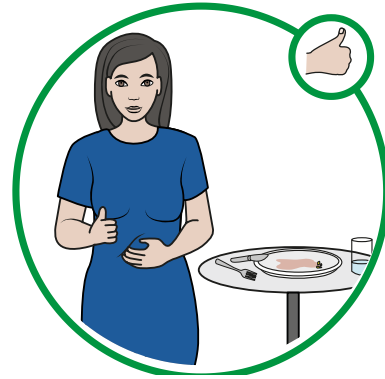
J'ai meilleur moral.



J'ai plus de souplesse.



Je digère mieux.



J'ai plus d'équilibre.



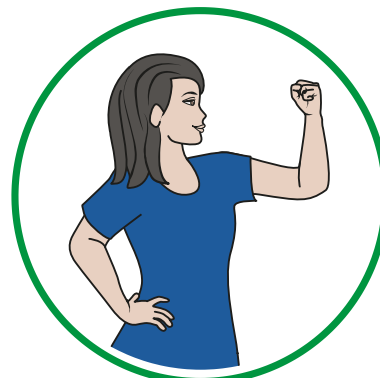
Je dors mieux.



J'ai plus d'endurance.



J'ai plus de force.



L'endurance c'est faire une activité physique longtemps sans fatigue.

Le contenu de ce support a été réalisé avec l'Institut National du Cancer



**Ce support a reçu le soutien de la Société Française
de Médecine de l'Exercice du Sport.**



SanteBD est disponible gratuitement :

- en téléchargeant l'application



- sur le site internet www.santebd.org

- sur la chaîne SantéBD  YouTube



SantéBD est conçu pour tous.

Les outils de communication SantéBD sont développés par l'association CoActis Santé qui fédère un grand nombre d'acteurs du monde associatif, institutionnel et sanitaire.

Ensemble, ils co-construisent ces outils pour en assurer une utilisation accessible à tous.

contact@santebd.org ● www.santebd.org

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier. Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.

Les illustrations sont de Frédérique Mercier. ©CoActis Santé

La réalisation de cet outil est rendu possible grâce au soutien de :



Ce document a été relu par des personnes avec un handicap intellectuel et respecte les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe. Plus d'informations sur le site www.easy-to-read.eu