

# Comment augmenter votre activité physique ?

## Votre médecin vous aide à augmenter votre activité physique

Il vous conseille et vous soutient dans vos efforts. Si nécessaire, votre médecin fait un bilan de votre condition physique avant que vous vous lanciez.



## Vous fixez ensemble des objectifs réalistes

**Vous diminuez vos activités sédentaires**, le temps passé assis ou devant des écrans...



**Vous augmentez votre activité du quotidien** : vous empruntez les escaliers, vous déplacez à pied ou à vélo le plus souvent possible, promenez votre chien...



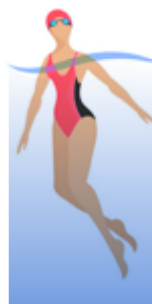
## Vous participez à un programme d'activité physique adaptée (APA)

- Prescrit par un médecin
- Encadré par un professionnel de santé ou un enseignant en APA
- Progressif, personnalisé, sécurisé
- Pour une durée limitée



## Vous faites de l'activité physique supervisée ou du sport-santé

- Parfois prescrit par un médecin
- Encadré par un éducateur sportif formé
- En groupe
- Adapté mais non personnalisé



## Vous pratiquez une activité physique ou sportive régulière et autonome

- Celle qui vous plaît
- Le plus longtemps possible

