

Pourquoi de l'activité physique pour sa santé ?

Bouger plus dans la vie de tous les jours et pratiquer régulièrement une activité physique et/ou sportive contribue à **être et rester en bonne santé**, et peut même faire partie du **traitement** de nombreuses pathologies chroniques.

Quels que soient notre âge et notre situation, c'est un plus pour chacune et chacun d'entre nous ! Et il y a tant de possibilités de pratique qu'il suffit de trouver celle qui nous fera le plus **plaisir** !

Comment ça marche ?

1 Votre médecin vous fait une véritable "ordonnance" d'activité physique

À l'occasion d'une consultation généralement dédiée, votre médecin vous prescrit de l'activité physique en fonction de votre situation et vous recommande un type de programme adapté à vos besoins et possibilités.

2 Vous entrez dans le programme PEPS

(Prescription d'Exercice Physique pour la Santé)

Sur la recommandation de votre médecin, grâce au **coordonnateur** territorial PEPS ou via le site Internet www.peps-na.fr, vous trouvez, sur votre territoire, une **offre d'activité physique adaptée** à votre prescription et, bien sûr, à vos envies !

3 Vous pratiquez une activité physique...

... **régulière** : au sein d'une structure sportive et aussi en bougeant plus dans la vie de tous les jours

... **raisonnée** : votre pratique d'activité physique et sportive est totalement adaptée en fonction de la prescription de votre médecin

... **raisonnable** : votre encadrant sportif a suivi une formation spécifique et peut encadrer votre pratique de manière efficace et sécurisée.

Plus d'informations sur www.peps-na.fr





Depuis que je bouge
plus au quotidien,
je me sens mieux !
Vous aussi, parlez-en
à votre médecin.



Jeune ou moins jeune,
malade ou bien portant : votre médecin prescrit
de l'activité physique pour votre santé

Contactez le coordonnateur territorial PEPS*
de CHARENTE au 0809 109 109