

Promouvoir l'activité physique

Pourquoi est-ce important en médecine générale ?

- L'activité physique améliore la souplesse, l'équilibre, la coordination et, à terme, l'autonomie de la personne ;
- L'activité physique augmente la force musculaire ;
- L'activité physique améliore les fonctions cardiaques et respiratoires ;
- L'activité physique aide à lutter contre le mal de dos.

Elle augmente également le bien-être, la qualité du sommeil, la résistance à la fatigue et elle baisse l'anxiété.

Conseils généraux

Bouger...

- Tenir compte de la condition physique de départ
- Au début: 3 promenades de ½ h par semaine
- L'idéal : ½ h par jour : marche, nage, gym, vélo,..
- Mais aussi: jardiner, faire le ménage, escaliers,...
- Quelques séances de kiné pour commencer.



**+ équilibre alimentaire *non hypocalorique* ...
à long terme les meilleurs résultats globaux**

**Traitement de l'obésité
KCE Fiche de
transparence Juillet 2007**

- 1 à 2 kg > 12 mois
- 8 kg > 36 mois
- Versus régime seul

Source : Centre Fédéral d'Expertise des Soins de Santé (KCE); 2006. KCE reports 6B (D/2006/10.273.29).
www.cbip.be/pdf/tft/TF_OBES.pdf

Quelques pistes

- **ADEPS**, Administration de l'éducation physique et des sports - Communauté française, Direction générale du sport
Service public chargé de créer, animer ou promouvoir un nombre croissant d'activités sportives.
Boulevard Léopold II, 44 à 1080 Bruxelles - www.adeps.be.
- **Pro Vélo** asbl
Asbl qui aide les autorités, les entreprises et les particuliers à promouvoir et utiliser le vélo.
Rue de Londres, 15 à 1050 Bruxelles - www.provelo.org
Fédération Belge de Marche Nordique : www.nfcb.be