



LA CHRONIQUE SPORTIVE DE LA CPTS-LUXEUIL

EN FORME & EN SANTÉ !



Avoir une activité physique régulière est un facteur essentiel de prévention des maladies non transmissibles comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 ou encore les cancers. L'activité physique est aussi bénéfique pour la santé mentale. Elle peut également contribuer au maintien d'un poids sain et du bien-être général.

La pratique régulière d'une activité physique a des bienfaits sur la santé, quels que soient l'âge et le sexe. Pourtant, moins de la moitié des Français âgés de 15 à 75 ans atteignent un niveau d'activité physique favorable à la santé.



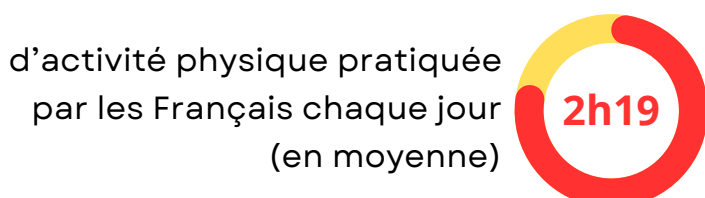
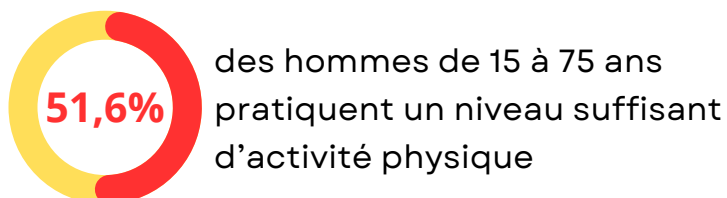
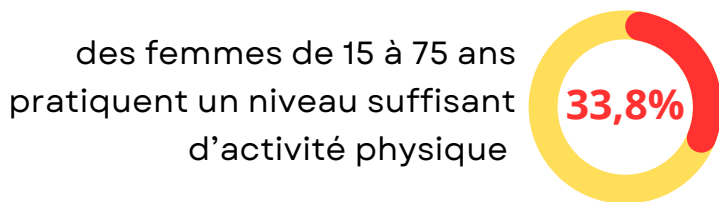
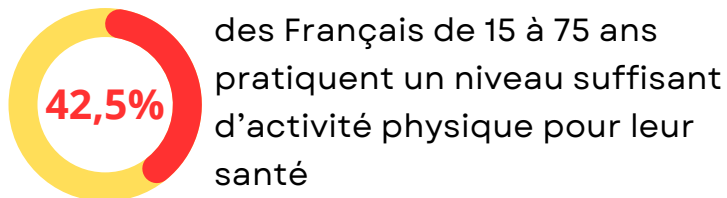
L'activité physique, c'est quoi ?

Pas besoin d'être un grand sportif pour bouger plus !

L'activité physique inclut l'ensemble des activités qui peuvent être pratiquées dans la vie quotidienne, que ce soit au travail, à la maison, lors des déplacements, etc.

Les bénéfices pour la santé de l'activité physique sont aujourd'hui largement démontrés

Quelques chiffres



Les bienfaits

- Diminue la mortalité
- Augmente la qualité de vie
- Réduit les symptômes de dépression et d'anxiété
- Préviend les maladies chroniques (maladies cardiaques, diabète de type 2, cancers)
- Améliore l'apprentissage et la concentration
- Améliore le sommeil
- Maintien une bonne masse musculaire

ET BIEN PLUS ENCORE...

Les recommandations

DE L'OMS ET DU MINISTÈRE DE LA SANTÉ

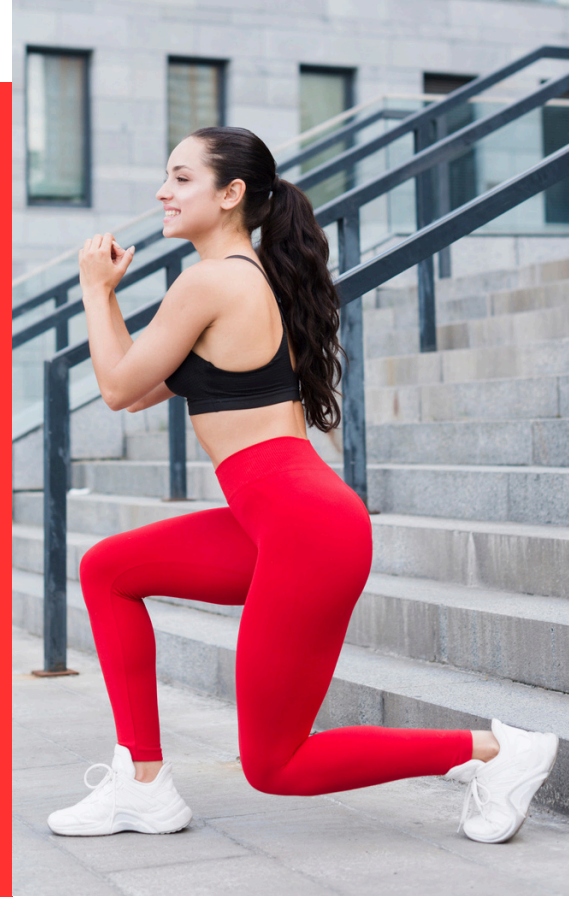
Pour les enfants de 5 à 17 ans, l'OMS recommande de pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique (principalement aérobique) par jour.

Il est conseillé d'y ajouter des activités qui renforcent le système musculaire 3x par semaine.

Pour les adultes, au moins 150 à 300 minutes d'activité physique par jour serait idéale.

Les bénéfices se multiplient si on y ajoute 2 activités de renforcement musculaire par semaine.

Essayer de limiter au maximum le temps de sédentarité, notamment le temps de loisir passé devant les écrans.



L'activité physique, ce n'est pas que le sport !

CHANGEONS NOS HABITUDES

Quelques conseils de la CPTS pour être plus actif au quotidien :

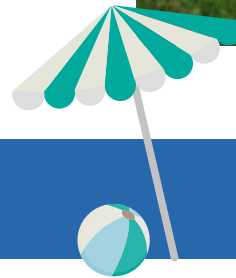


Marchez et pédalez.

Déplacez-vous le plus possible à pied ou à vélo.
Emmenez les enfants à l'école à pied,
Promenez votre animal de compagnie plus longtemps, ...

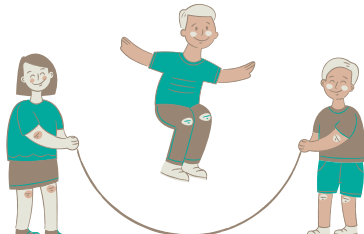
Oubliez l'ascenseur.

Privilégiez les escaliers.
S'il y a beaucoup d'étages, commencez quelques
étages à pied et terminez en ascenseur.



En vacances.

A la plage, profitez-en pour nager ou jouez au ballon dans le sable.
A la montagne, et si on partait en randonnée ?



Au quotidien.

Réduisez votre temps passé assis (téléphonez debout, jardinez, jouez dehors avec les enfants, bricolez, ...).
Au travail, levez-vous régulièrement et marchez quelques minutes.
De nombreuses vidéos sont disponibles sur internet pour vous exercer selon son niveau.



Pour s'amuser.

Pratiquez avec vos proches.
Dansez sur vos chansons préférées.

Le sport sur ordonnance, une thérapie non médicamenteuse !

En Bourgogne Franche-Comté, le dispositif PASS permet aux patients insuffisamment actifs de reprendre une activité physique régulière, adaptée, sécurisante et progressive à proximité de chez eux, sur conseil et prescription d'un professionnel de santé.

Peuvent être bénéficiaires de ces prescriptions les patients en ALD, en perte d'autonomie (Gir 4, 5, 6), souffrant de maladie chronique ou présentant des facteurs de risque cardiovasculaire.

L'APA est prescrite pas un médecin, qui après avoir réalisé un bilan clinique, complète le certificat médical dédié.

Le patient peut ensuite appeler le Réseau Sport Santé au 03 81 48 36 52 pour qu'un coordinateur l'oriente vers l'activité la plus adaptée.



<https://espass-bfc.fr>



Les professionnels habilités à dispenser l'APA sont les masseurs-kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens, les enseignants APA et les éducateurs sportifs.

Les bénéficiaires du PASS bénéficient d'un soutien financier sur leur cotisation annuelle pendant 4 ans : 50% la première année (dans la limite de 100€), 30 % la seconde année, 10 % les 3ème et 4ème année.

La dispensation de cette activité physique ne fait pas l'objet d'un remboursement par l'Assurance Maladie



La CPTS-Luxeuil, une CPTS qui bouge !

FOCUS SUR NOTRE ACTION

La CPTS propose sur son territoire, en lien avec les communes qui le compose, des séances d'activité physique adaptée dispensées par un enseignant formé.

Ces séances sont totalement gratuites.
Des groupes de 6 à 8 personnes participent ainsi à des cycles de 10 séances.

Les séances d'activité physique adaptée peuvent être bénéfiques à tous les publics, notamment ceux possédant éventuellement une défiance (trisomie, autisme, handicap, etc).

Le public est quasiment illimité.

Enzo Mougin, enseignant APA, propose via la CPTS-Luxeuil des séances d'activité physique adaptée, pour les plus jeunes comme pour les séniors, des enfants aux centenaires.

Sont d'ores et déjà mises en place des séances hebdomadaires au foyer logement "Les barrèges" à Luxeuil.

Plusieurs communes de la CPTS sont volontaires pour proposer ces séances à leurs habitants qui en ont besoin.

La CPTS travaille ainsi quotidiennement avec les élus locaux pour enrichir cette offre sur son territoire.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST LE MEILLEUR ENTRAINEUR DE VOTRE SANTÉ !



CPTS de Luxeuil – 5, rue du Souvenir Français 70300 Luxeuil-les-Bains
SIRET : 88199639100010 - FINISS : 700005903

Téléphone : **09 62 51 69 34**
Mail : **contact@cpts-luxeuil.fr**

