



© Department of Applied Physiotherapy / UFTM / Brazil

Demandez à votre physiothérapeute comment atteindre vos objectifs en matière d'activité physique



Ce dépliant a été produit par:
 World Confederation for Physical Therapy
 Victoria Charity Centre
 11 Belgrave Road
 London
 SW1V 1RB
 United Kingdom

© World Confederation for Physical Therapy 2017

www.wcpt.org



Activité physique tout au long de sa vie



Les physiothérapeutes aident à rester en forme

#worldptday



Les adultes en bonne santé ont intérêt à pratiquer une activité physique. Dans le monde, environ 26 % des adultes âgés de 18 ans ou plus ne bougent pas assez. Pourtant, l'activité physique et l'exercice procurent du bonheur et contribuent à une vie saine.

L'activité physique améliore la forme cardiorespiratoire, la condition musculaire et réduit le risque d'un grand nombre de maladies, notamment les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2.

Les interventions des physiothérapeutes aident les gens à se déplacer, maximisant ainsi leur force et leur mobilité. Grâce à leurs conseils et à leurs programmes d'exercices, ils aident les personnes de tout âge à atteindre leurs objectifs en matière d'activité physique.

Activité et exercice

L'activité physique ne consiste pas simplement à faire de l'exercice (marche, vélo, danse, course à pied, natation,...). Elle inclut aussi le travail, les loisirs, les tâches ménagères et les voyages.

Même un minimum d'activité physique vous procure une meilleure santé pour le futur. L'Organisation mondiale de la Santé divise l'activité en deux catégories:

- l'activité modérée, telle que la marche rapide ou le vélo
- l'activité soutenue, telle que la course à pied ou la natation rapide.

L'activité physique améliore l'activité musculaire

Les physiothérapeutes vous aident à faire de l'exercice en toute sécurité afin d'améliorer votre souplesse, votre force et votre endurance



L'activité améliore la forme physique

Les physiothérapeutes vous aident à prendre le contrôle de votre santé et à rester en forme



L'activité physique permet de réduire le risque de chutes

Les physiothérapeutes vous aident à améliorer la coordination de vos mouvements, diminuant par là le risque de chute ainsi que les fractures des vertèbres et de la hanche



© Cambodian Physical Therapy Association

Comment les physiothérapeutes peuvent vous aider

Les physiothérapeutes vous indiquent la meilleure manière de rester en activité et vous conseillent sur les activités et les exercices. Les physiothérapeutes vous aident à intégrer l'activité physique dans votre vie quotidienne.

La pratique d'une activité physique réduit le risque de maladie. Pratiquée régulièrement, elle permet de garder un corps sain et de soulager bien des symptômes et maladies, notamment:

- les douleurs
- la démence
- les AVC
- l'hypertension
- l'arthrite
- l'obésité
- la dépression
- les maladies cardiovasculaires

Dans le monde, le manque d'activité physique est le quatrième facteur de risque de décès par ordre d'importance. Il est responsable de 6 % des décès.



des adultes ne pratiquent pas assez d'activité physique