

# Activité physique tout au long de sa vie

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



***Movement for Health***

**World Physical Therapy Day**



**World Confederation  
for Physical Therapy**

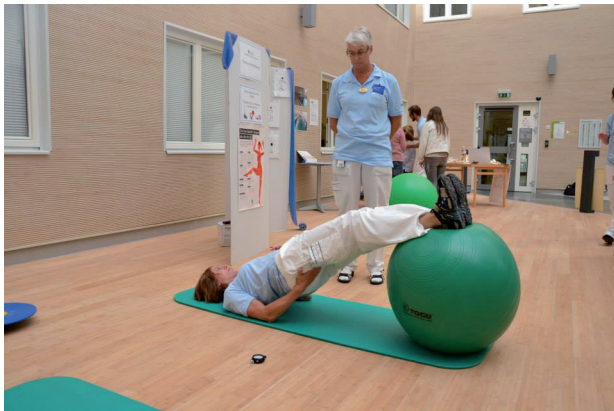
**[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)**

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.

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.

L'activité physique améliore la forme cardiorespiratoire, la condition physique et réduit le risque de nombreuses maladies, notamment les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2.

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



Peter Karlsson/Swedish Association of Physiotherapists



ALYN Hospital- Pediatric Adolescent Rehabilitation Center, Jerusalem Israel