

# Les Aidants Familiaux



## L'activité physique

### L'activité physique c'est quoi ?

Ce sont tous les mouvements du corps qui entraînent une dépense énergétique.

Le sport en fait partie, mais pas seulement : le bricolage, le jardinage, la marche, etc ... sont également des activités physiques qui vont aussi avoir un impact positif sur la santé.

### Pourquoi la pratiquer ?

L'activité physique ne favorise pas seulement le bien-être général, elle contribue aussi à la prévention de certaines maladies ou en diminuent les effets.

Elle permet de lutter contre la sédentarité, d'améliorer le moral, de mieux gérer son diabète ou son poids tout comme son hypertension artérielle ; elle diminue le risque de développer du cholestérol, certains cancers ou des problèmes cardio-respiratoires...



*Ceci parmi bien d'autres effets.*

*En plus, la pratique régulière d'une activité physique permet de réduire les effets négatifs du stress !  
Finalement, prendre soin de son propre corps accroît la possibilité de vivre plus sereinement son quotidien et la relation à son proche !*

### ***Comment retrouver le goût d'une activité ?***

*Pour reprendre une activité physique dans les meilleures conditions, il est conseillé de :*

- > Choisir une activité dans laquelle vous prendrez du plaisir*
- > Reprendre ou commencer progressivement pour ne pas risquer une blessure*
- > Initier la séance par un échauffement d'au moins 10 minutes*
- > S'équiper avec du matériel adapté et confortable selon l'activité visée*

