

PRESCRIPTION MÉDICALE

Je soussigné Docteur en médecine

prescrit à Mr-Mme

DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
(EXERCISE THERAPY)

TROUBLES MÉTABOLIQUES, LOCOMOTEURS ET PULMONAIRES

- ☐ Obésité ☐ Dyslipidémie ☐ Diabète
- ☐ Sarcopénie ☐ Hypertension
- ☐ Ostéoporose ☐ Arthrose ☐ Asthme
- ☐ Lombalgie ☐ Autre

CANCER

MALADIE CARDIO - VASCULAIRE

☐ ☐

Remarques ou précautions particulières :

Date, cachet et signature :

LES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Les bienfaits du sport sur la santé ne sont plus à prouver. L'activité physique prend même aujourd'hui les traits d'un médicament accessible et efficace à condition de la pratiquer de manière régulière et sous l'œil avisé d'un professionnel.

Afin de tirer les bénéfices de l'activité physique, l'organisation mondiale pour la santé (OMS) recommande de réaliser chaque semaine :

- 150 minutes d'effort modéré d'endurance.
- 2 à 3 sessions d'exercices de renforcement et d'assouplissement.



Avec le soutien de



SPORT SUR ORDONNANCE

BOUGER POUR SE SOIGNER



PRESCRIPTION
MÉDICALE
D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE
SANTÉ

DIABÈTE,
HYPERTENSION,
OBÉSITÉ,
OSTÉOPOROSE,
ARTHROSE,
LOMBALGIE,
MALADIES CARDIO-
VASCULAIRES ...



UN DISPOSITIF QUI UTILISE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE COMME OUTIL D'AMÉLIORATION DE LA SANTÉ



Le Sport sur Ordonnance

est un dispositif dans lequel les médecins ont la possibilité de prescrire de l'activité physique aux personnes ayant une affection de longue durée (diabète, hypertension, obésité, ostéoporose, arthrose, lombalgie, cancer, maladies cardio-vasculaires...).

L'ASBL Sport sur Ordonnance accompagne les villes et communes dans la mise en place du dispositif en collaboration avec les médecins locaux.



TROUBLES MÉTABOLIQUES, LOCOMOTEURS & PULMONAIRES
DIABÈTE, HYPERTENSION, OBÉSITÉ, OSTÉOPOROSE, ARTHROSE, LOMBALGIE,
CANCER, MALADIES CARDIO-VASCULAIRES ...

UN PROCESSUS EN *TROIS ÉTAPES*



ÉTAPE 1

PRESCRIPTION PAR VOTRE MÉDECIN



ÉTAPE 2

INSCRIPTION AU DISPOSITIF

Pour en savoir plus sur les
dispositifs près de chez vous :
www.sport-sur-ordonnance.be



ÉTAPE 3

PARTICIPATION AU DISPOSITIF

Vous participez à un cycle de + ou - 12 semaines comprenant
un programme varié qui respecte les recommandations scientifiques.
Il a pour objectif d'améliorer l'endurance, la force, la souplesse,
l'équilibre et votre santé.

Parlez-en avec votre médecin

Présentez-lui la **prescription** d'activité physique qui se
trouve au dos de cette brochure et rejoignez un dispositif "Sport
sur Ordonnance" afin de commencer à bouger pour votre santé !