

NB- Un relai médiatique est prévu pour soutenir cette démarche : (article ci-dessous)

Se bouger, se mouvoir, s'activer, se mettre en marche....

S'entretenir, se faire du bien, prendre soin de son corp....

Autant de verbes d'actions pour ne pas réduire les bienfaits de l' a c t i v i t é p h y s i q u e au seul mot : s p o r t

L'activité physique est définie comme « tout mouvement corporel produit par les muscles entraînant une dépense énergétique ».

Le sport, lui, concerne des exercices physiques soumis à des règles précises pouvant donner lieu à des compétitions.

Et c'est bien parce que le sport et l'activité physique, ce n'est pas la même chose, qu'il n'est pas toujours facile d'atteindre les 30 minutes recommandées chaque jour pour un adulte.

Voici toutes les raisons qui devraient vous persuader :

L'activité physique protège votre santé : moins risque de maladies cardio-vasculaires et d'hypertension artérielle, ou de risque de développement de certains cancers par exemple.

Elle fait partie intégrante du traitement du diabète de type 2, de l'obésité mais aussi de l'ostéoporose.

Au quotidien, l'activité physique permet un mieux être physique (souplesse, force musculaire, moins de douleurs articulaires, moins d'essoufflement,...) et surtout mental (elle améliore les symptômes d'anxiété et de dépression, la fatigue chronique et permet aussi une meilleure image de soi, et d'avoir davantage confiance en soi). Enfin, elle a aussi un rôle social en favorisant la rencontre entre amis et les activités en famille.

Les recommandations actuelles sont loin d'être atteintes par la majorité de la population.

C'est pourquoi un groupe de travail s'est constitué au sein de la CPTS Forez Est pour identifier les envies, les besoins mais aussi les freins et difficultés rencontrés par la population de notre territoire pour augmenter la pratique de l'activité physique.

Afin de mieux organiser l'offre, la communauté de commune Forez Est, le CDOSL et la CPTS Forez EST travaillent en collaboration.

Dans cet objectif , un questionnaire est actuellement disponible en mairie ou par email. Aidez-nous à développer l'activité physique en complétant ce questionnaire !

Michel Boissonnet

Président de la CPTS Forez Est

Dr Olivier Nicolas

Vice-Président de la CPTS Forez Est

