



MAISON SPORT SANTÉ

by

SPORT'ALIM

SANTÉ POUR TOUS



PROGRAMME SPORT SUR ORDONNANCE

Objectifs :

- Redonner goût à la pratique d'AP
- Lutter contre l'inactivité, la sédentarité
- Maintenir l'autonomie et prévenir des affections chroniques dans le cadre d'une prévention globale des risques.
- Rompre avec l'isolement en maintenant le lien social.

En Île-de-France la sédentarité et l'inactivité physique ne cessent d'augmenter. Seul 14% de la population pratiquent une activité physique au niveau des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) : soit 150 minutes d'activité d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et soutenue.

D'ailleurs, de nombreuses études en mettent en évidence une diminution des risques d'apparition et d'aggravation de nombreuses pathologies chroniques, une amélioration du bien-être physique et mental et une augmentation de l'espérance de vie.

Pour réduire la sédentarité et l'inactivité physique, la loi du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé, permet au médecin traitant, dans le cadre du parcours de soins des patients atteints d'une affection de longue durée (ALD), de prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient.

Sport'alim, la santé pour tous est une association agréée PRESCRI'FORME et labellisée Maison Sport Santé.

Elle vise spécifiquement à accompagner et soutenir les personnes souffrant d'une ALD, d'obésité ou d'hypertension artérielle (HTA) et qui souhaitent maintenir ou améliorer leur santé par la pratique d'une activité physique adaptée, sécurisée et délivrée par des enseignants en activité physique adaptée (EAPA).