

# Bien bouger

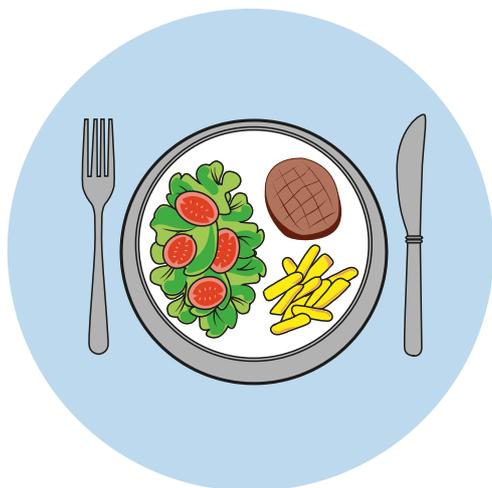


pour prendre soin de ma santé





# Mieux manger et bien bouger pour prendre soin de ma santé



SantéBD conseille à ses lecteurs de lire ces deux fiches :



# Bien bouger, c'est avoir une activité physique.

J'ai une activité physique quand je bouge chez moi.

Par exemple :

● je passe l'aspirateur,



● je fais la cuisine,



● je jardine,



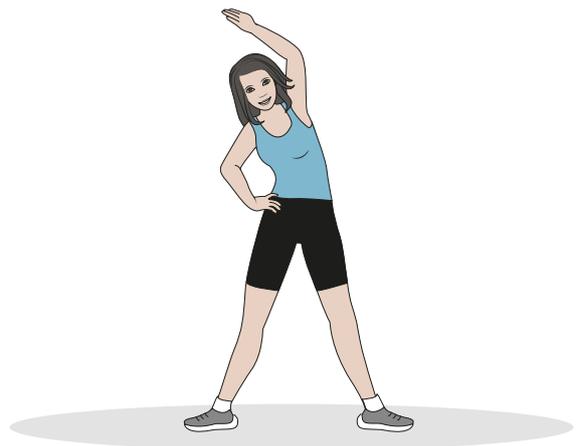
● je lave les vitres,



● je danse,



● je fais de la gym.



## J'ai une activité physique quand je bouge à l'extérieur de chez moi.

Par exemple :

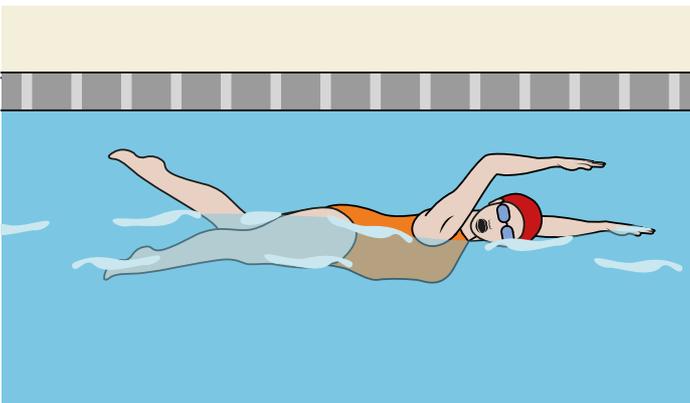
● je marche,



● je joue au ballon,



● je vais à la piscine,



● je vais dans une salle de sport.



## Je peux faire une activité physique adaptée.

● L'activité physique adaptée est une activité physique demandée par le docteur.

Voir la BD A.P.A.



**C'est bien de faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour.**

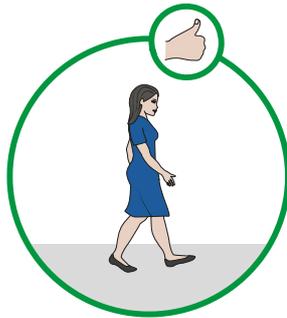
- Si je peux, je fais plus de 30 minutes d'activité physique.  
Je fais plusieurs fois 10 minutes.



**J'essaie d'avoir une activité physique quand je me déplace.**

Par exemple :

- si je peux, je me déplace à pied ou à vélo,

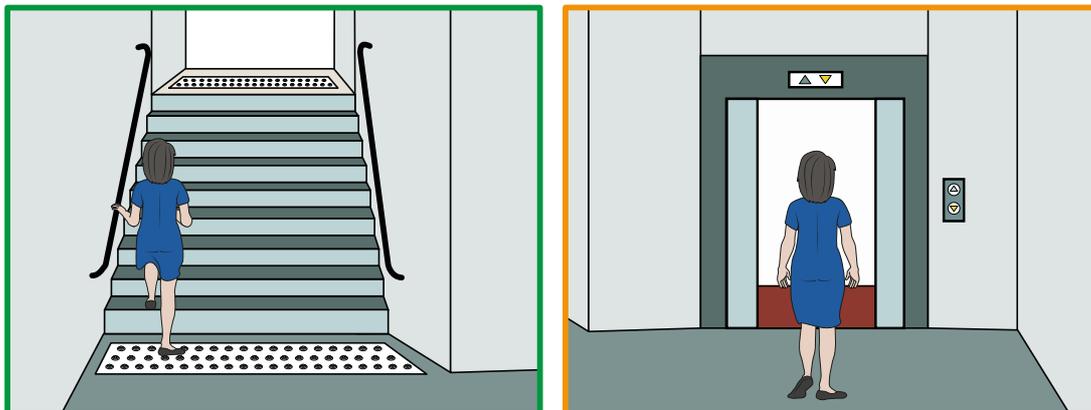


- si je peux, je fais mes courses à pied.



- **Quand c'est possible, je monte les escaliers.**

J'évite de prendre l'ascenseur.



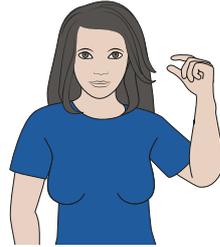
- **Si je prends le bus, je peux descendre avant mon arrêt habituel.**



Je finis en marchant jusqu'à chez moi.



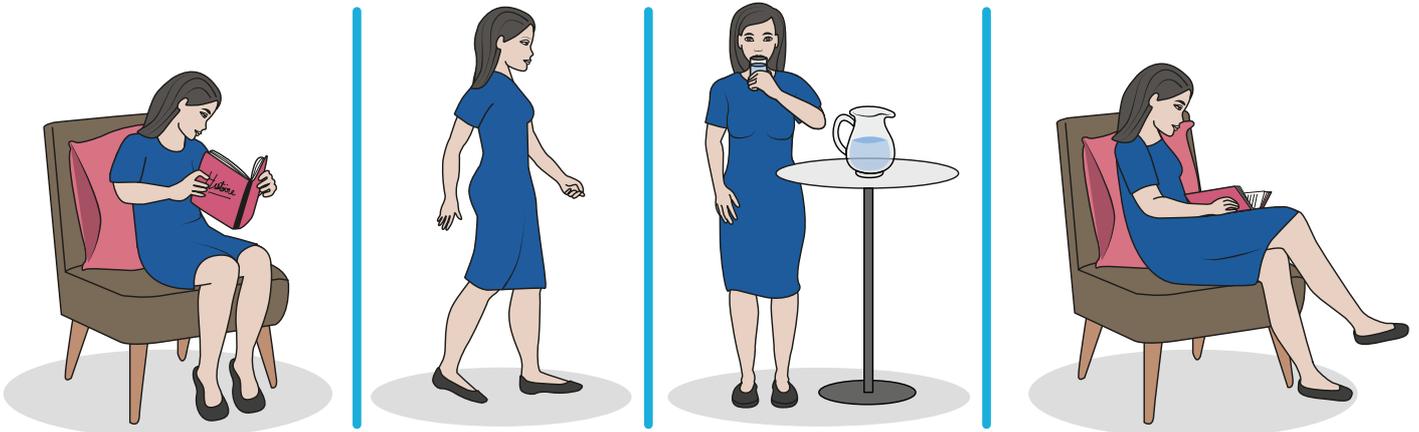
# Je passe moins de temps assise



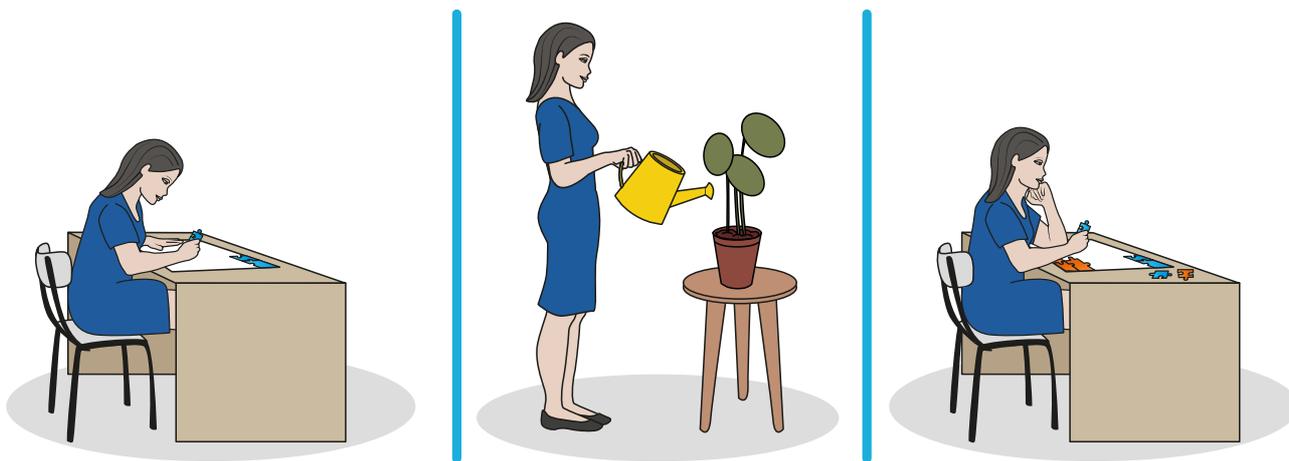
Quand je suis assise longtemps, je me lève souvent.

Par exemple :

- je me lève pour aller boire,

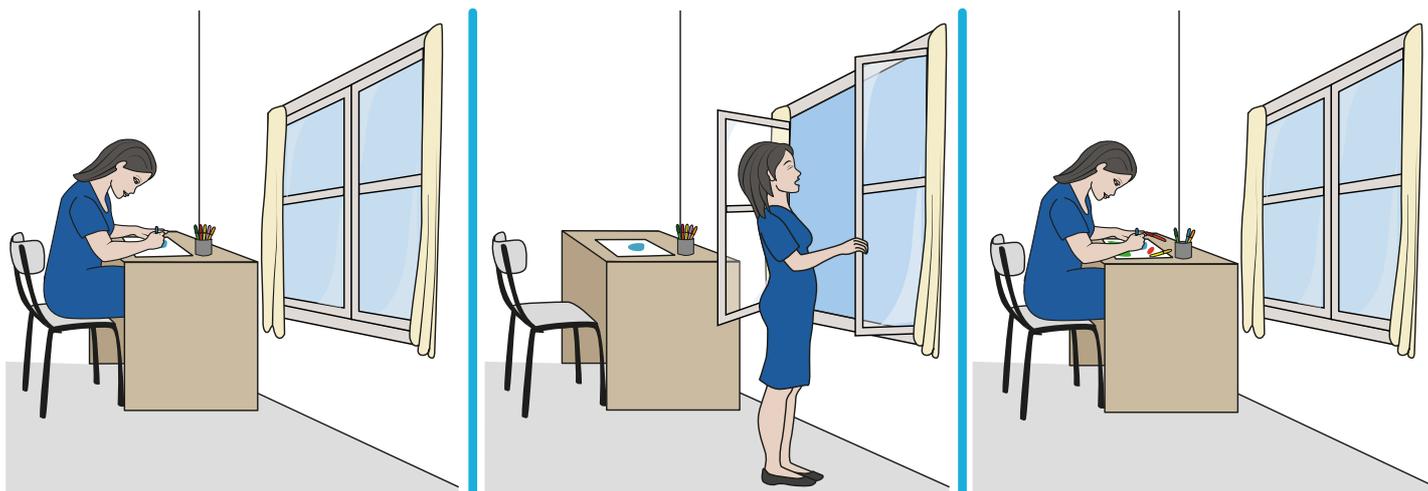


● je me lève pour arroser les plantes,

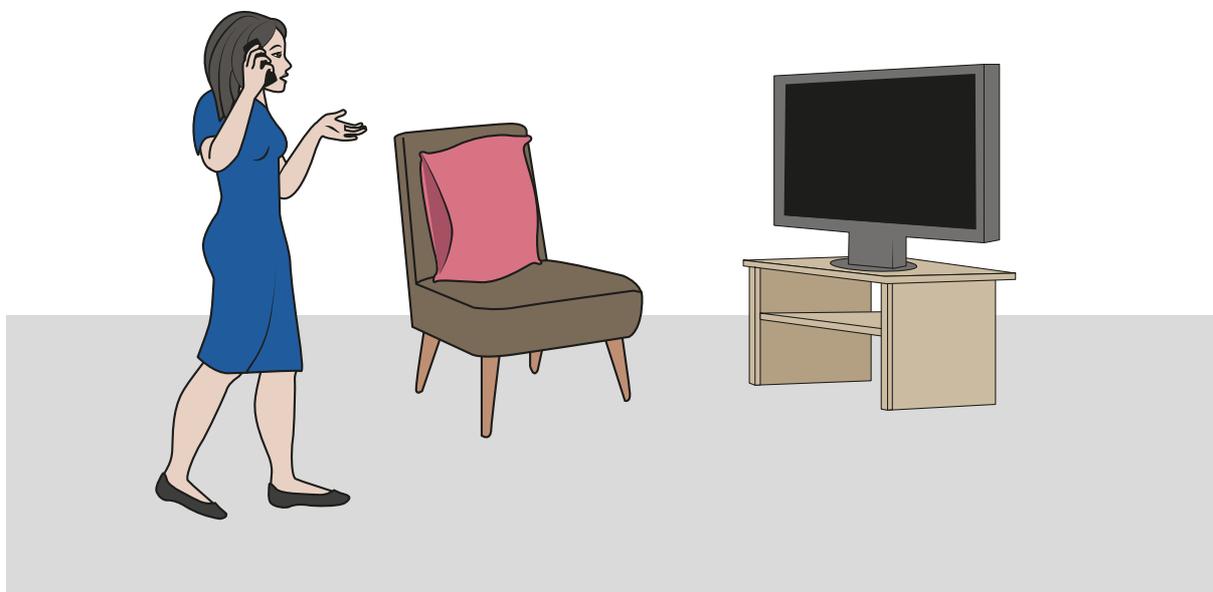


● je me lève pour ouvrir la fenêtre,

Je prends une grande respiration.



● je réponds au téléphone en marchant.

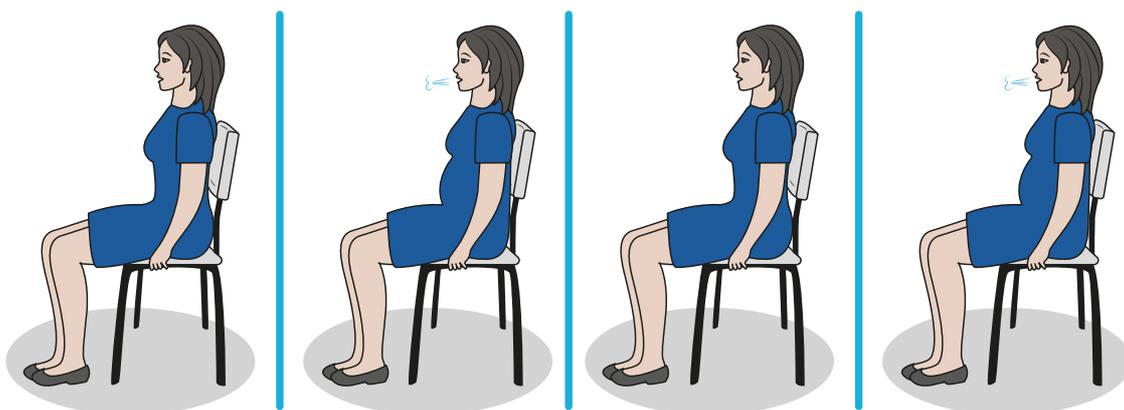


Quand je travaille, je me lève toutes les 2h.



Quand je dois rester assise, je fais des petits exercices :

- Je me tiens droite, je contracte mon ventre.



- Je peux m'asseoir sur un gros ballon.

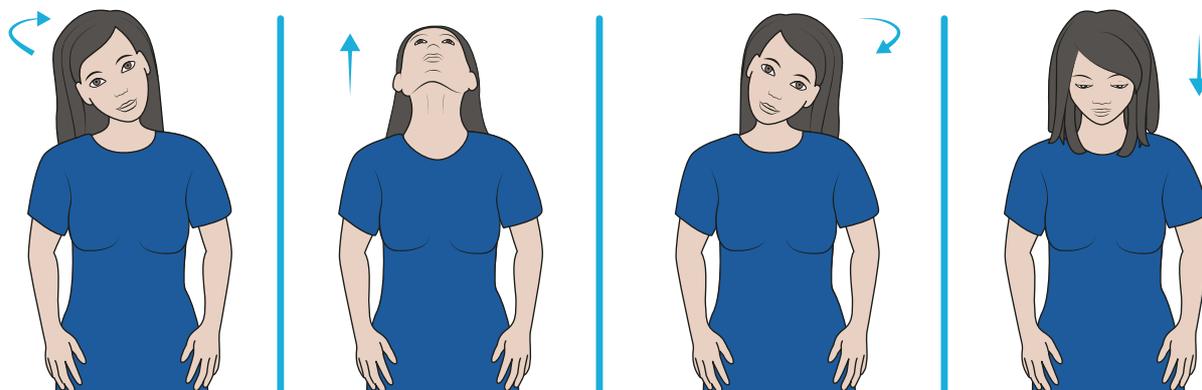
C'est très bien pour mon dos.



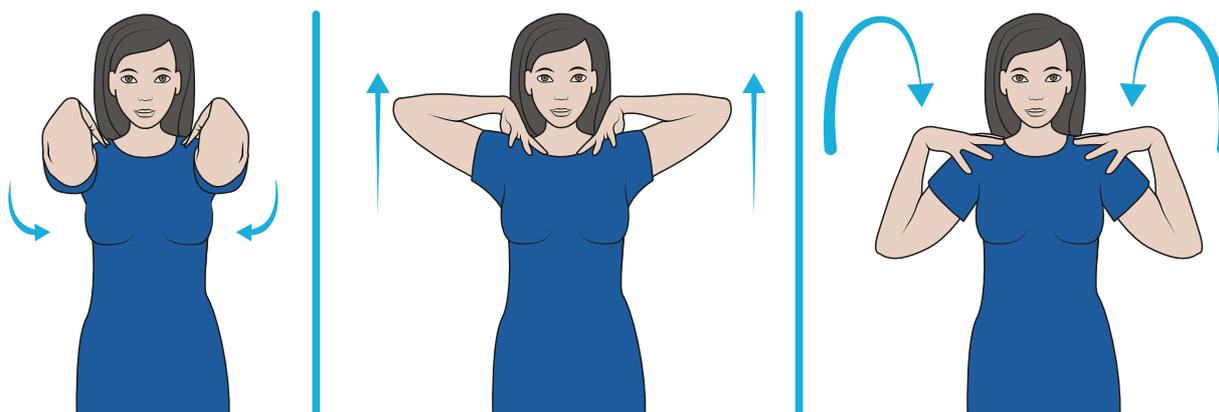
## Quand je dois rester assise, je m'étire.

Par exemple :

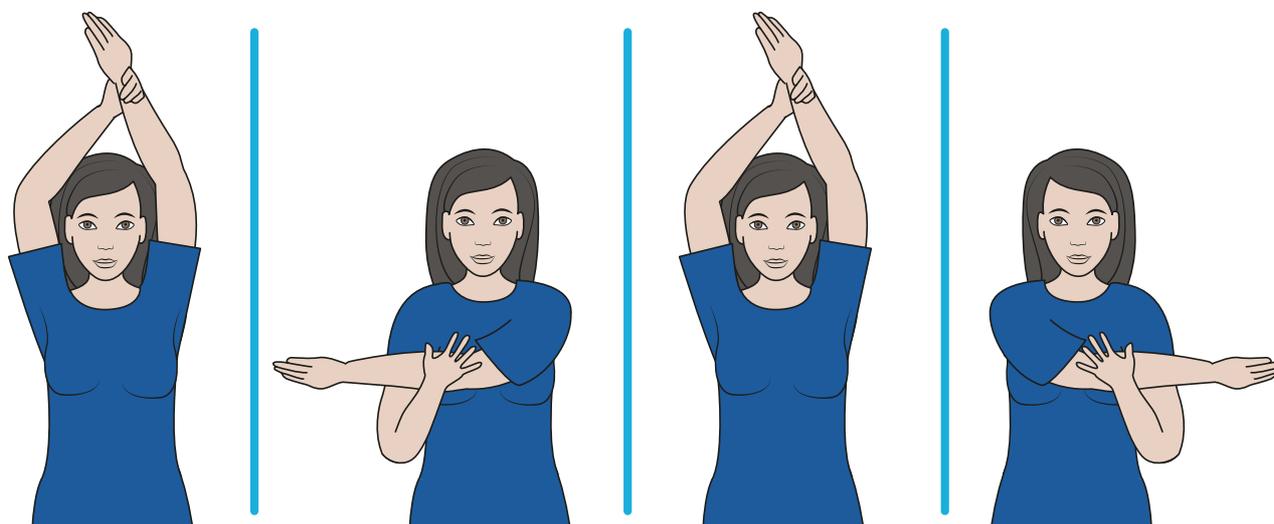
- Je fais de petits cercles avec ma tête.



- Je fais de petits cercles avec mes épaules.



- Je m'étire plusieurs fois.

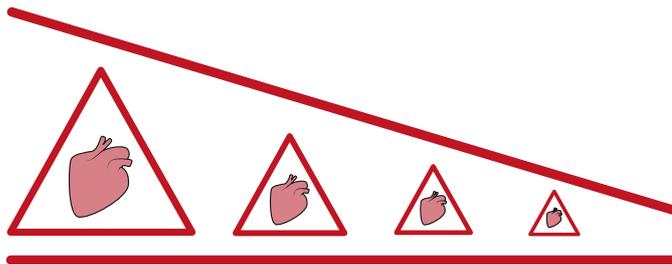


# Quand je bouge, je suis plus en forme

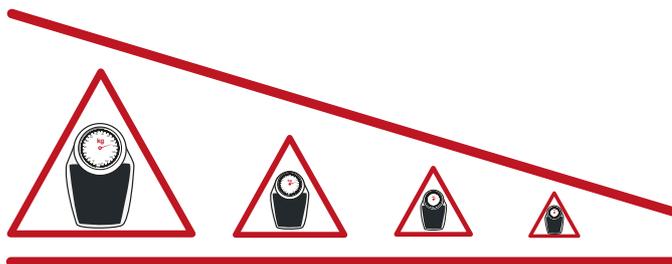
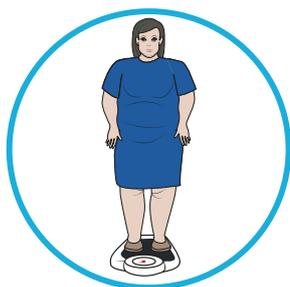
L'activité physique diminue les risques d'avoir certaines maladies.



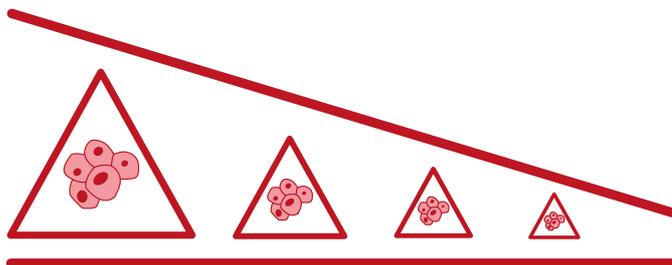
Par exemple :  
les maladies du cœur,



l'obésité,



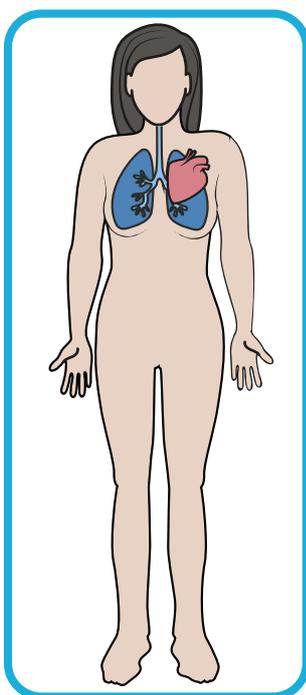
le cancer.



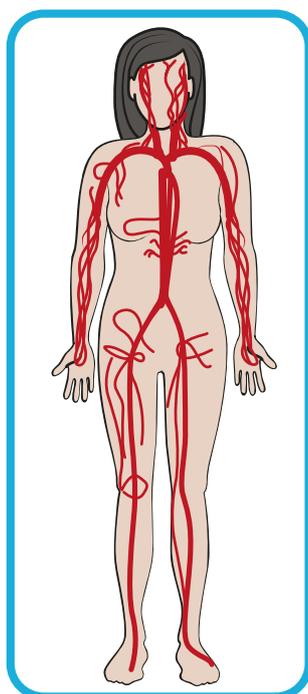
## L'activité physique est bonne pour :



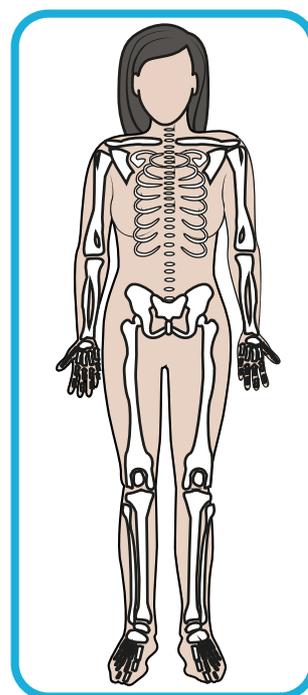
● le cœur  
et la respiration,



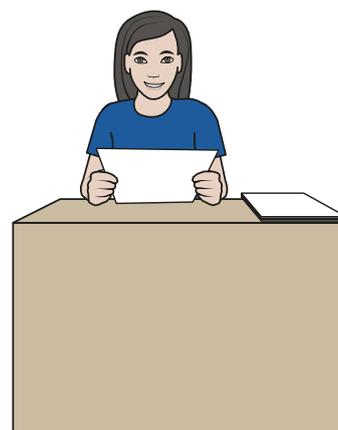
● la circulation  
sanguine,



● la solidité  
de mes os.



Avec une activité physique, je me distrains, je pense à autre chose.



# L'activité physique me fait du bien.

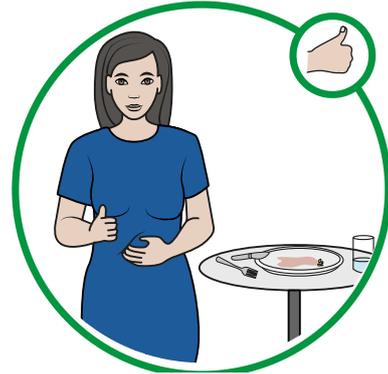
J'ai meilleur moral.



J'ai plus de souplesse.



Je digère mieux.



J'ai plus d'équilibre.



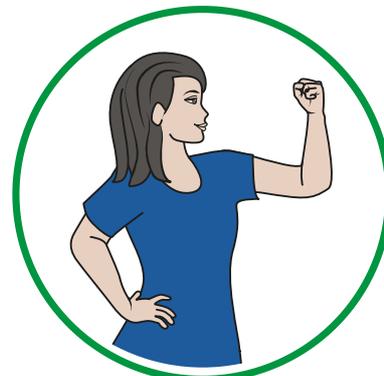
Je dors mieux.



J'ai plus d'endurance.



J'ai plus de force.



L'endurance c'est faire une activité physique longtemps sans fatigue.

**Le contenu de cette BD a été validé  
par l'Institut national du cancer**



**Ce support a reçu le soutien de la Société Française  
de Médecine de l'Exercice du Sport.**



## Avec SantéBD, je comprends la santé !



### SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 80 thèmes de santé déjà disponibles (consultations, soins, examens, prévention santé...)

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communique** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **prends des décisions** sur ma santé avec mon docteur et mes proches

### SantéBD est disponible gratuitement

- sur le site internet [www.santebd.org](http://www.santebd.org)



- 1 Je choisis le thème de la BD

- 2 Je choisis mon personnage  
Je peux choisir un personnage en fauteuil roulant



- 3 Je regarde ou je télécharge la BD pour l'imprimer

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

### SantéBD est créé par l'association **coactis** santé

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.  
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins et à la santé pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.  
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.

©SantéBD - Coactis Santé • [contact@santebd.org](mailto:contact@santebd.org)

### Merci à nos partenaires



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.

Plus d'informations sur le site [www.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)

Dernière mise à jour: 31/10/2024