

LE SPORT-SANTÉ ÇA BOUGE DANS L'EST !



C'est quoi le Sport Santé ?

C'est faire de l'exercice physique pour améliorer sa santé physique, mentale et sociale.

Il existe deux types de sport santé :

- Le sport santé pour tous
- Le sport santé sur ordonnance ou activité physique adaptée (APA)

Le sport-santé, c'est pour qui ?

Pour tout le monde !

Le sport santé s'adapte à vos capacités physiques et votre état de santé.

Suivez vous les recommandations ?

Il est recommandé de pratiquer par jour :

- 30 minutes d'activité physique modérée pour les adultes
- 1 heure pour les moins de 18 ans

Pourquoi pratiquer une activité physique ?

Les bienfaits de l'activité physique :



- Aide à stabiliser le poids



- Normalise la tension artérielle



- Diminue le risque de maladie cardiaque



- Diminue le risque de diabète de type 2



- Réduit le risque de certains cancers



- Augmente la force musculaire



- Améliore la solidité des os



- Aide à maintenir une bonne santé mentale



- Réduit le risque de démence
- Réduit la mortalité

Sport santé pour tous ou APA, quelles différences ?

Sport Santé pour tous

- **Pour qui ?**
Si je suis autonome
- **Avec qui ?**
Les encadrants d'associations sportives formés au sport santé pour tous.
- **Comment ?**
Avec un auto questionnaire (QAAP*)

*QAAP : Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique

APA

- **Pour qui ?**
Si j'ai besoin d'être accompagné à cause de mon état de santé
- **Avec qui ?**
Un enseignant en activité physique adaptée
- **Comment ?**
Avec une ordonnance médicale

Tout le monde peut profiter des bienfaits de l'activité physique pour sa santé, quels que soient son âge et son état de santé.

Qui peut prescrire l'APA ?

Votre médecin traitant ou un autre spécialiste (cardiologue, diabétologue, etc) peuvent vous prescrire une activité physique adaptée.

L'APA est-elle prise en charge financièrement ?

Les séances d'activité physique adaptée ne sont pas remboursées par la sécurité sociale. Le tarif des séances change selon les structures sportives.

Renseignez-vous auprès de vos organismes de retraite ou mutuelle car certains peuvent la prendre en charge ou en financer une partie.

Où est-ce que je peux faire de l'APA ?

Dans une structure référencée qui garantit la qualité et la sécurité de la pratique.

Pour retrouver les structures sur l'île, vous pouvez vous connecter sur le site

<https://ssbe.re/>

ou sur le site de la CPTS EST :

<https://cptsestreunion.fr/>

CONTACTS sur le territoire EST de l'île :

Maison Sport Santé CASEC Cressonnière Saint- André :

14 rue des Papayers, 97440 SAINT-ANDRE

Tél. 0262 46 45 91

www.case-cressonniere.re/

Maison Sport Santé «En plaine santé» de la Plaine des Palmistes

1 impasse des écoles,
97431 LA PLAINE DES PALMISTES

Tél. 0262 51 49 06

plainesante@plaine-des-palmistes.fr

Maison Sport Santé de Bras-Panon

5 place Michel Debré,

Tél. 0692 56 34 15

mssbraspanon@gmail.com

Pour retrouver les structures sur l'île, vous pouvez vous connecter sur le site

<https://ssbe.re/>

ou sur le site de la CPTS EST :

<https://cptsestreunion.fr/>