



Prescrire l'activité physique : un nouveau médicament ?

Conférence
Bernard PROS

Mercredi 22 janvier 2020 – 20 heures
Carbonne – Salle des fêtes du bois de Castres



La transformation des modes de vie et le développement des transports passifs provoquent une véritable épidémie de sédentarité.

Les conséquences sur la santé des populations sont alarmantes : accroissement des maladies chroniques (diabète, cancers, maladies cardiovasculaires) et explosion des facteurs de risque (hypertension, surpoids).

L'inactivité physique tue aussi sûrement que le tabac ou la pollution.

La pratique d'une activité physique régulière réduit les risques associés à de nombreuses maladies chroniques et peut faire partie intégrante du traitement des patients.

Depuis 2016, la prescription d'activités physiques et sportives adaptées, les APS, est inscrite dans la loi de Santé.

Pour être efficace et sécurisée, la pratique d'activités physiques dans un but thérapeutique doit être correctement prescrite et encadrée.

Le Dr Bernard Bros expliquera comment une activité physique bien ordonnée peut améliorer notre santé et prévenir les maladies.

Le Dr Bernard Bros est président de l'association effORMip.

L'association effORMip agit depuis 2005 au niveau de la région Occitanie pour lutter contre la sédentarité et l'inactivité physique des porteurs de maladies chroniques par la prescription d'activités physiques et sportives.

Comme toujours, les échanges se feront autour d'une collation sortie du panier de chacun.
Retrouvez toutes les informations sur le site internet www.pupenvol.fr

Petite université populaire en Volvestre - Association d'intérêt général
Siège social : Pays du Sud Toulousain - 31410 - Noé - contact@pupenvol.fr - www.pupenvol.fr