

**Un site Internet dédié à la santé par le sport : connectez-vous à [www.sport-sante.lu](http://www.sport-sante.lu)**

**Quelles activités choisir ?**

- Sélectionnez la maladie qui vous concerne dans le menu « activités physiques et maladie »
- Une fiche descriptive vous explique le rôle de l'activité physique et vous fournit les recommandations associées à votre pathologie

**Comment m'inscrire ?**

- Sélectionnez le groupe qui vous intéresse dans le menu « Les groupes »
- Une fiche descriptive vous renseigne sur l'organisateur, les activités prévues, les lieux et les horaires

**Suivre ma forme et ma santé**

- Cliquez sur le bouton « Suivez votre forme »
- Vous trouverez les informations concernant une plateforme informatique ([www.tipps.lu](http://www.tipps.lu)) issue de la recherche en médecine du sport qui vous permettra de suivre vos activités physiques et votre santé



**CONTACT :**

Projet Sport-Santé  
Laboratoire de Recherche en Médecine du Sport  
Luxembourg Institute of Health

76, Rue d'Eich, L-1460 Luxembourg  
+352 26970-849  
+352 26970-871  
[contact@sport-sante.lu](mailto:contact@sport-sante.lu)  
[www.sport-sante.lu](http://www.sport-sante.lu)

 @SportSanteLux

 [sport-sante.lu](http://sport-sante.lu)

sport santé   
[www.sport-sante.lu](http://www.sport-sante.lu)

 ŒUVRE  
Nationale de Secours  
Grande-Duchesse Charlotte

 LUXEMBOURG  
INSTITUTE  
OF HEALTH  
RESEARCH DEDICATED TO LIFE



sport santé   
Retrouver la Santé par le Sport

Une initiative conjointe de

 ŒUVRE  
Nationale de Secours  
Grande-Duchesse Charlotte

 LUXEMBOURG  
INSTITUTE  
OF HEALTH  
RESEARCH DEDICATED TO LIFE





L'activité physique thérapeutique regroupe les activités corporelles et les exercices qui sont adaptés aux capacités d'une personne malade (ou à risque de développer une maladie) dans le but d'obtenir un bénéfice physique ou psychologique spécifique, tel que le maintien d'une amplitude articulaire, le renforcement d'une musculature affaiblie ou l'amélioration des fonctions cardiovasculaires ou respiratoires.

### LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

*Quels sont les effets bénéfiques de l'activité physique ?*

Elle vous permet de :

- ✓ revitaliser l'organisme tout entier en particulier votre cœur, vos muscles et vos os
- ✓ renforcer votre endurance
- ✓ lutter contre l'anxiété et la dépression
- ✓ réduire la sensation de fatigue
- ✓ diminuer le risque de rechute après un cancer
- ✓ contrôler votre poids corporel
- ✓ réaliser les activités de la vie de tous les jours avec plus de facilité
- ✓ améliorer votre indépendance fonctionnelle et votre qualité de vie

*Quelles sont les maladies concernées par ces effets bénéfiques ?*

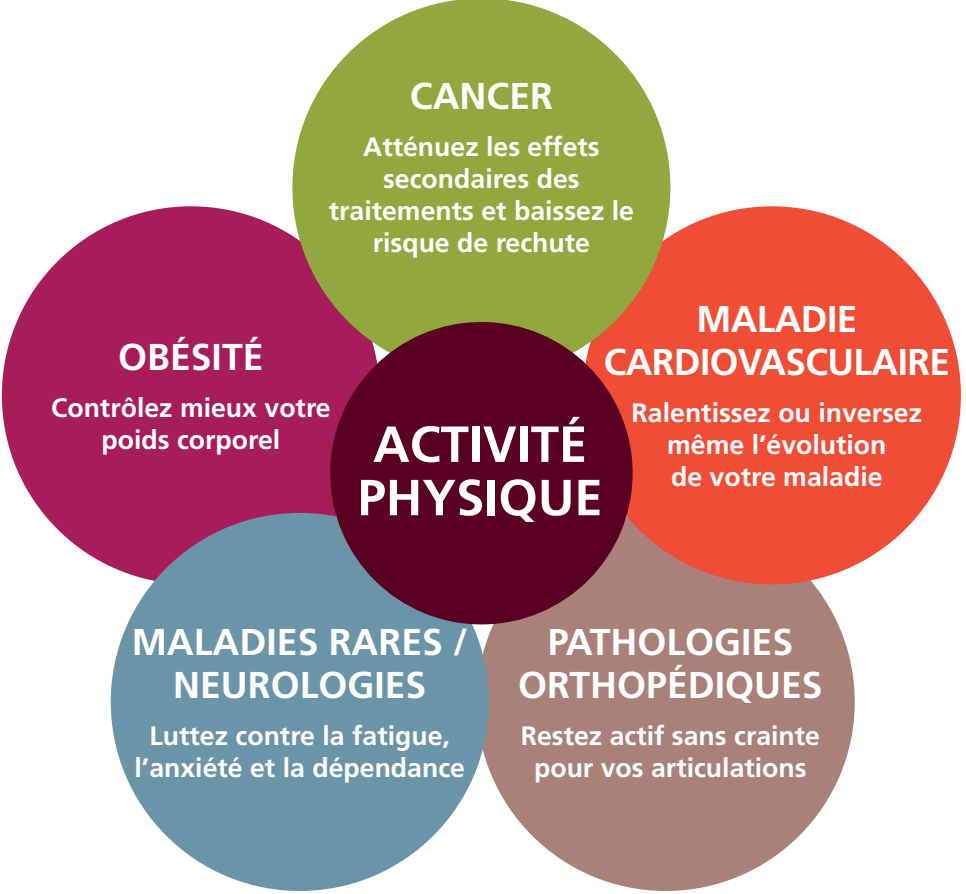
De nombreuses études ont démontré l'influence positive d'une pratique sportive régulière dans la prise en charge de plusieurs maladies :

- cancer
- maladie neurologique
- maladie cardiaque et pulmonaire
- maladie métabolique
- maladie musculaire, osseuse et articulaire
- maladie rare

Les effets bénéfiques de l'activité physique sont si nombreux que celle-ci peut être considérée comme un véritable **médicament**. Son dosage, sa fréquence, son type et ses contre-indications sont à prendre en compte pour optimiser son efficacité et pour éviter des effets secondaires.



### GRÂCE AU SPORT, VOUS POURREZ MENER UNE VIE PLUS ACTIVE ET ÉPANOUIE



### SUIS-JE CONCERNÉ(E) ?

*Existe-t-il un groupe d'activité physique thérapeutique pour ma pathologie ?*

De nombreuses heures d'activités physiques thérapeutiques adaptées à votre pathologie sont proposées chaque semaine au Luxembourg.



### TÉMOIGNAGES

**Corinne, 48 ans**  
Bridel

« Chaque jour, le sport et la boxe me permettent d'oublier mes douleurs, de libérer mon énergie, ma colère et surtout de me défouler. J'oublie que j'ai mal.

Au sein du groupe, les autres sont atteints de la même maladie que moi : j'y vais pour ne pas me sentir inférieure et pour me battre.

C'est en bougeant que je parviendrai à freiner la maladie. »



**Carlo, 53 ans**  
Bertrange

« Il y a trois ans, j'ai eu des problèmes de cœur. Lors de la rééducation, on m'a conseillé de continuer l'exercice physique dans un groupe pour les personnes avec des problèmes cardiaques.

L'ambiance au sein du groupe est bonne, nous rigolons ensemble et nous nous soutenons mutuellement. Je ne me sens plus seul avec ma maladie. De plus, nous sommes suivis par un médecin présent à chaque séance. »

