Fédération
sport santé

Bouger pour mieux vivre avec une maladie



Beweegung, liew besser trotz Krankheet.

Maintenez ou améliorez votre santé, votre qualité de vie, votre énergie et votre confiance grâce à une activité physique adaptée à votre situation.

L’activité physique : un pilier de votre santé

Même avec une maladie chronique, l’activité physique est possible et souvent bénéfique.

Bouger régulièrement aide à :



- améliorer le bien-être et la qualité de vie
- préserver l’autonomie au quotidien
- améliorer la mobilité, l’équilibre, la coordination et l’endurance
- renforcer le corps
- diminuer le risque de rechute et de complications
- réduire la fatigue
- lutter contre l’anxiété et la dépression

Aujourd’hui, le Sport Santé fait partie intégrante de l’accompagnement de nombreuses pathologies.

Chaque mouvement compte !

Même une activité modérée et progressive apporte des bénéfices concrets pour la santé. Pas besoin d’être sportif pour commencer.

Les activités Sport Santé vous permettent de pratiquer une activité physique en toute sécurité, selon vos capacités et vos objectifs.

Vous progressez à votre rythme dans un environnement bienveillant, aux côtés de personnes qui comprennent votre parcours et partagent les mêmes défis au quotidien.

Bouger en toute confiance

Pas besoin d'être sportif pour commencer.

Plus de 150 heures d'activités physiques adaptées sont proposées chaque semaine au Luxembourg par nos membres :

Cancer

www.algso.lu

www.cancer.lu

www.thinkpinklux.com

Maladies cardiométaboliques et vasculaires

www.ald.lu

www.msgom.lu

www.haerzsport.lu

www.bletz.lu

Maladies neurologiques

www.msl.lu

www.parkinsonlux.lu

Maladies rares

www.alan.lu

Mobilité réduite

www.backtosport.lu

Pathologies orthopédiques

www.msgom.lu

Santé mentale

www.association-erasme.lu

Recommandations d'activité physique pour une personne atteint d'une maladie chronique*

150 - 300 min. d'activité physique par semaine + Renforcement musculaire **2x par semaine** + Exercises d'équilibre **3x par semaine** (+65 ans)

* Selon les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé 2020.

Exemples d'activités physiques adaptées à vos besoins :
Consultez notre site web pour découvrir les activités qui correspondent à votre situation de santé →


Aquagym


Boxe


Course à pied


Cyclisme/Spinning


Danse/Zumba


Endurance


Équilibre Corps-Esprit (Stretching, Yoga, QiGong, etc.)


Escrime


Handball en chaise


Kayak


Marche


Marche nordique


Natation


Pétanque/Boccia


Pilates


Ping-pong


Renforcement musculaire


Tennis

Des séances :
- encadrées par des professionnels qualifiés
- adaptées à votre condition physique
- proposées dans un environnement bienveillant et motivant
- accessibles à tous les niveaux

Les activités présentées sont données à titre d'exemple et ne sont pas toutes disponibles pour chaque situation de santé ni dans chaque localité.

Niveaux d'intensité de l'activité physique**

← Intensité généralement recommandée pour la santé →

SÉDENTAIRE	LÉGÈRE	MODÉRÉE	VIGOUREUSE	MAXIMALE
Au repos < 40% FCmax	Pas d'augmentation de la respiration/ transpiration 40-54% FCmax	Légère augmentation de la respiration/ transpiration 55-69% FCmax	Forte augmentation de la respiration/ transpiration 70-89% FCmax	Sensation d'être au maximum ≥ 90% FCmax

FCmax : fréquence cardiaque maximale (226 – votre âge pour les femmes) (220 – votre âge pour les hommes)

** Selon l'étude de Thornton et al. Physical Activity Prescription: A Critical Opportunity to Address a Modifiable Risk Factor for the Prevention and Management of Chronic Disease: A Position Statement by the Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine. Br J Sports Med. 2016;50(18):1109-14.

Faites un premier pas

vers une vie plus active !

Découvrez les activités physiques adaptées à votre situation sur : www.sport-sante.lu et demandez conseil à votre médecin.



La Fédération Sport Santé regroupe des organisations luxembourgeoises proposant des activités physiques thérapeutiques aux personnes atteintes de maladies chroniques ; elle coordonne, développe et promeut le Sport Santé au Luxembourg.

+352 26 97 95 I contact@sport-sante.lu I www.sport-sante.lu

@sportsante.lu

Conventionnée par :

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports

Avec le soutien de :

CMCM
ÄR GESONDHEETSMUTUELLE
ZANTER 1956

©2026/10/FR