

Et si on se soignait... en bougeant ?

Être actif a de nombreuses vertus préventives... mais pas seulement !

L'activité physique est désormais en passe de devenir un élément incontournable du parcours de soin pour de nombreuses maladies. Cancers, obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, neurologiques, orthopédiques, rares... quelle que soit la pathologie, la pratique d'une activité physique est reconnue pour améliorer l'équilibre psychologique des patients, renforcer le système cardiovasculaire, musculaire et immunitaire et diminuer la sensation de fatigue...

Alors un seul mot d'ordre pour tous: bouger !

Chaque minute compte !

Une pratique journalière de 15 minutes d'activité physique (ou 75 minutes par semaine) est associée à une diminution de 15% du risque relatif de mortalité, et les bénéfices sur la santé augmentent avec la dose.



Plus de 55 heures d'activité physique chaque semaine !*

Les cours sont assurés par des professionnels et adaptés au niveau et aux capacités des participants en fonction de leur pathologie.



Pathologies concernées	Organisations	Gymnastique	Marche Nordique	Aquagym	Multi-sports	Yoga/Qi-Gong	Natation	Cyclisme	Randonnée	Pétanque	Danse/Zumba	Boxe	Musculation	Jeux	Loggïng
Pathologies cardiovasculaires	Groupes Sportifs pour Cardiaques	✓	✓	✓			✓	✓	✓						✓
Accidents vasculaires cérébraux	Blëtz								✓						
Maladies rares	ALAN Maladies Rares Luxembourg			✓							✓				
Maladie de Parkinson	Parkinson Luxembourg	✓	✓									✓			
Scièreose en plaques	Multiple Scièreose Lëtzebuerg		✓	✓											
Surpoids et obésité	Groupe Sportif pour personnes en surpoids			✓	✓										
Surpoids et obésité	Movin' Kids	✓					✓								
Surpoids et obésité	Gesond Diddeleng - De Wibbel	✓	✓												
Cancer	Groupes Sportifs Oncologiques	✓	✓	✓	✓								✓	✓	✓
Cancer	Fondation Cancer	✓	✓												
Cancer	Europa Donna Luxembourg										✓				
Troubles orthopédiques	Gesond Diddeleng – Marche Nordique		✓												
Troubles orthopédiques	1. Luxemburger Hüft- and Kniesportgruppe	✓	✓												
Blessures sportives	1st Return-to-Sports Group Luxembourg				✓										

* sujet à modifications.

Pour plus d'informations (sports, horaires, lieux et coûts, informations générales):

www.sport-sante.lu

Contact:

Projet Sport-Santé
 Sports Medicine Research Laboratory
 Luxembourg Institute of Health
 76, Rue d'Eich, L-1460 Luxembourg - Tél.: +352 26970-849
www.sport-sante.lu @SportSantelux [f](https://www.facebook.com/sport-sante) [i](https://www.instagram.com/sport-sante)