

Je me pose des questions

Je cherche des réponses



## "Ma santé en questions"

Des rencontres thématiques  
trimestrielles



Partir des questions et expériences  
des usagers

Echanger avec des  
personnes de référence

S'enrichir les uns des autres

Valoriser le vécu des usagers



'Ma santé en questions' : une  
action en santé communautaire  
de la Maison médicale MediCi

Avec le soutien de la



Fondation  
Roi Baudouin

Agir ensemble pour une société meilleure



« Fonds européen agricole pour le développement rural :  
l'Europe et la Wallonie investissent dans les zones rurales »

# Le mouvement



Bien s'informer,  
c'est bon pour la santé !



Avenue Schlögel 49/1 5590 Ciney

Tél : 083 21 20 93

Mail : [accueil@medicicondroz.be](mailto:accueil@medicicondroz.be)

[www.medicicondroz.be](http://www.medicicondroz.be)

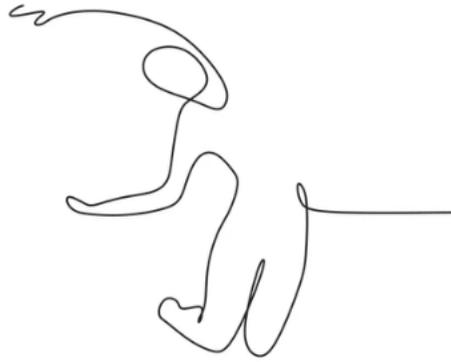
Ma santé,  
j'y participe !



Bouger, c'est bon pour la santé

Fausse croyance et vrais plaisirs

Je connais mes limites



Si j'aime l'activité, j'en fais davantage

Douleurs : comment y faire face ?

Comment me motiver ?

Je m'organise et mets en place de petits **rituels** pour maintenir l'activité physique dans le temps : horaire fixe, activités organisées ou sorties en groupe.

Je réalise des exercices simples à la maison : assis sur une chaise ou debout, monter les genoux l'un après l'autre, lever les bras, les tirer vers l'arrière pour rapprocher les omoplates...

Je tiens compte de mon contexte de vie, ma santé et mon âge pour ajuster mon activité à mes capacités réelles. Si mes capacités sont modifiées, je m'adapte. **Je reste actif** et je fais différemment, en me respectant, et c'est OK !

Afin d'éviter les douleurs chroniques et de favoriser une bonne posture je ne reste pas assis longtemps : je bouge régulièrement. Le matin, je fais de petits exercices avant de me lever

Réaliser mes petits gestes du quotidien, c'est déjà être en mouvement : nettoyer, jardiner, se déplacer à pied, promener un chien, monter les escaliers,...

Il est important de bouger régulièrement car cela permet à mon corps de rester en forme : garder de la souplesse, éviter des douleurs chroniques et ralentir les effets inévitables du vieillissement.

Ce n'est pas parce que je transpire beaucoup que l'activité physique est efficace. Je ne cherche pas la performance, car une expérience trop intense risque d'entraîner des courbatures ou des douleurs. Je privilégie la régularité plutôt que l'intensité, et, surtout, je pratique des activités qui me procurent du bien-être et du plaisir.

Quelle que soit l'activité physique, même sans effort, elle est bénéfique. Aller au-delà de mes limites peut être dangereux pour mon corps et diminuer ma motivation.

"J'ai toujours pensé que l'exercice physique n'était pas seulement la clé de la santé du corps, mais aussi de la paix de l'esprit..."  
Nelson Mandela

Une question ?

J'en parle à mon kinésithérapeute

J'en parle à mon médecin !

J'en parle à mon professeur de sport

**Le mouvement entraîne le mouvement.**  
Je cherche du plaisir dans ce que j'entreprends.