



actualités

prévention

Sport et santé

La Fédération française Sports pour tous a créé quatre programmes pour initier, en 12 semaines, des changements de comportement bénéfiques pour la santé¹. Cœur & Forme[®] repose, en prévention des maladies cardiovasculaires, sur des activités adaptées telles la gymnastique et la marche nordique. DiabetAction[®] permet aux patients diabétiques ou à risque de regagner confiance en leurs capacités. P.I.E.D.[®] vise à prévenir les chutes chez les seniors afin de leur permettre de conserver un maximum d'autonomie et de leur offrir une dynamique sociale. Enfin, Moove Eat[®] propose aux jeunes de 14 à 18 ans souffrant de surpoids ou d'obésité de bouger plus pour se sentir mieux et d'amorcer les changements nécessaires pour aller de l'avant.

E.D.

¹ www.sportspourtous.org.