



Réalisation graphique : Pierre Fabre

Je suis concerné si :



ALD 30



Hypertension  
arterielle



Obésité

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR ORDONNANCE EN ÎLE-DE-FRANCE

---

[www.prescriforme.fr](http://www.prescriforme.fr)

---

Vous êtes suivis pour une hypertension artérielle, une obésité ou une affection de longue durée, votre médecin peut vous proposer une activité physique adaptée dans un club Prescri'forme

- 1** Votre médecin vous remet :
  - Une prescription médicale
  - Un certificat d'absence de contre-indication
  - Un carnet de suivi Prescri'Forme
- 2** Vous identifiez une association Prescri'Forme sur [www.prescriforme.fr](http://www.prescriforme.fr)
- 3** Vous allez rencontrer un éducateur sportif avec les documents remis par votre médecin

---

## Quels sont les bénéfices de l'activité physique ?

- Elle diminue le risque d'apparition et d'aggravation de nombreuses maladies chroniques
- Elle réduit le stress, l'anxiété et la dépression
- Elle limite la perte d'autonomie chez la personne âgée
- Elle contribue au bien être et à la qualité de vie

---

## Mon médecin m'a remis un carnet de suivi, pourquoi ?

Le carnet de suivi sert de lien entre l'éducateur sportif et votre médecin qui pourront ainsi suivre votre progression. Ce suivi permettra d'adapter votre traitement.

---

**Prenez en main votre santé en pratiquant l'activité physique qui vous convient et qui vous plait !**