



## DOCTEUR PATRICK BACQUAERT

Médecin-chef de l'Institut de Recherche du Bien-être,  
de la Médecine et du Sport-Santé (IRBMS)  
Conseiller médical pour START'R

[WWW.IRBMS.COM](http://WWW.IRBMS.COM)

Bonjour,

Nous avons relevé une activité physique et une dépense calorique quotidienne inférieure aux recommandations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) afin de lutter efficacement contre la survenue de maladies chroniques (diabète, cholestérol, hypertension, lombalgies...).

La pratique d'une activité physique, une réduction des temps d'inactivité et des conseils d'adaptations alimentaires peuvent, sans médicament, vous protéger contre la survenue de maladies chroniques (diabète, HTA, etc.), améliorer votre état de santé en diminuant vos facteurs de risque et booster votre bien-être physique et moral.

**Je vous recommande de réaliser un bilan de votre état de forme afin de vous proposer quelques modifications dans vos habitudes de vie, favorables à votre santé.**

En attendant de réaliser ce bilan, vous pouvez commencer un programme d'activité physique et modifier quelques habitudes en bougeant plus au quotidien et, si vous fumez, d'essayer de commencer un sevrage tabagique.

Exemple :

- Le premier mois, faire une promenade (pourquoi pas avec les enfants ou le chien ?) 3 fois 20 minutes par semaine.
- Le second mois, se garer à 15 minutes de marche du travail 3 fois par semaine puis, une fois par semaine, assurer 30 minutes de marche active.
- Par la suite, pour vous motiver, choisissez une activité qui vous plaît et qui vous permet de « bouger ». N'hésitez pas à vous renseigner sur les clubs ou associations sport santé existantes autour de chez vous !

Je reste à votre disposition pour vous aider dans votre démarche qui est faite pour vous aider à lutter contre la sédentarité, 4<sup>e</sup> cause de mortalité, et de vous permettre, si besoin, de recevoir les conseils afin de modifier vos habitudes sédentaires de vie.

