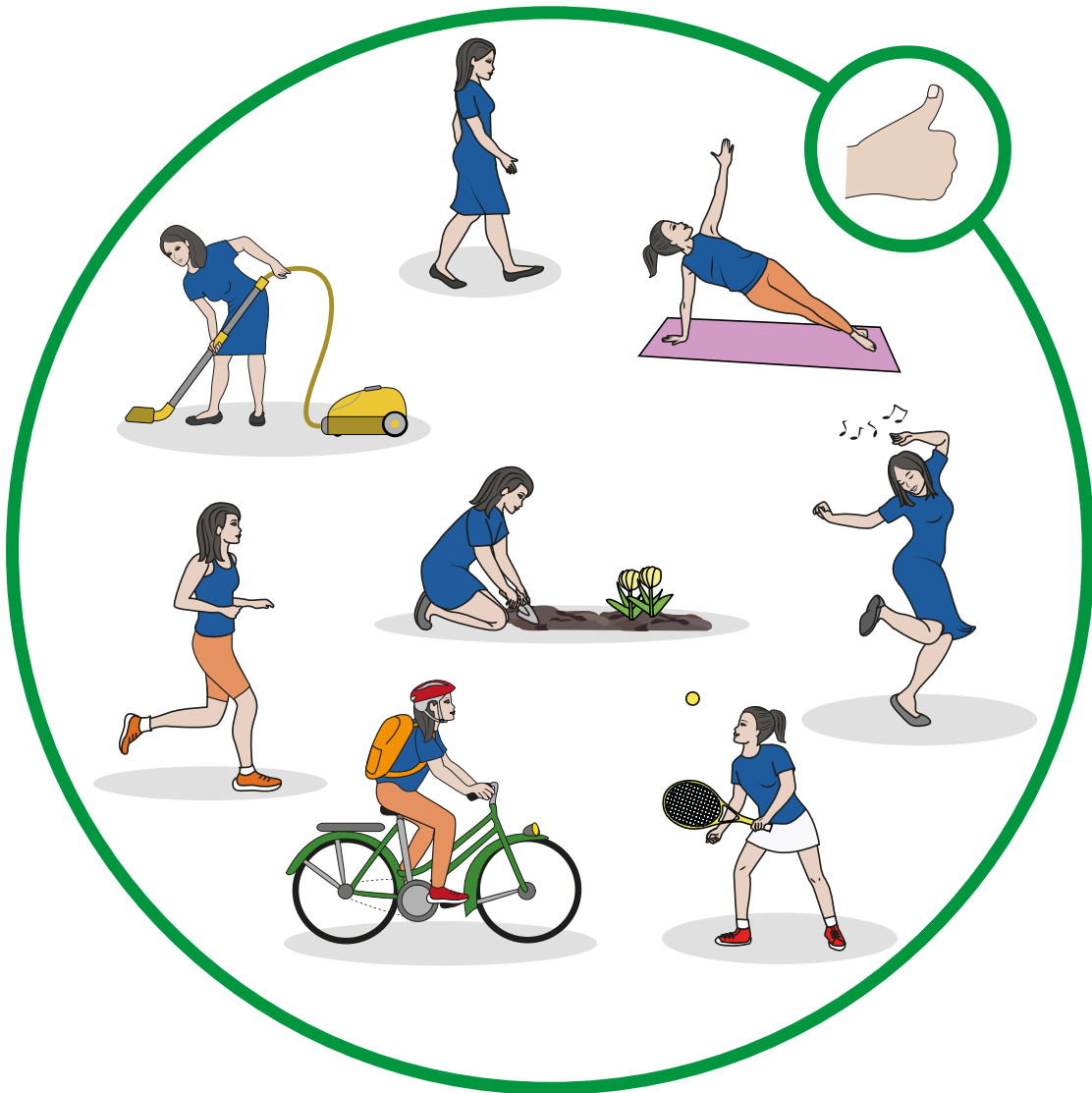


Bien bouger



pour prendre soin de ma santé



Bien bouger, c'est avoir une activité physique régulière

Je fais de l'activité physique quand je bouge chez moi.

Par exemple :

● je passe l'aspirateur,



● je fais la cuisine,



● je jardine,



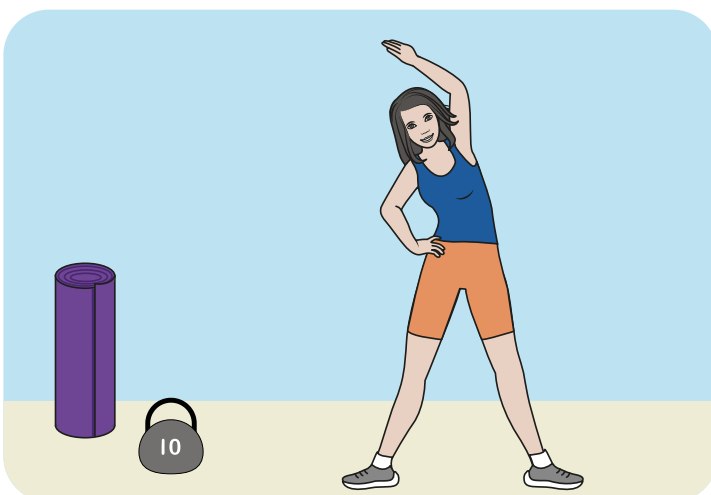
● je lave les vitres,



● je danse,



● je fais de la gym.



Je fais de l'activité physique quand je bouge à l'extérieur de chez moi.

Par exemple :

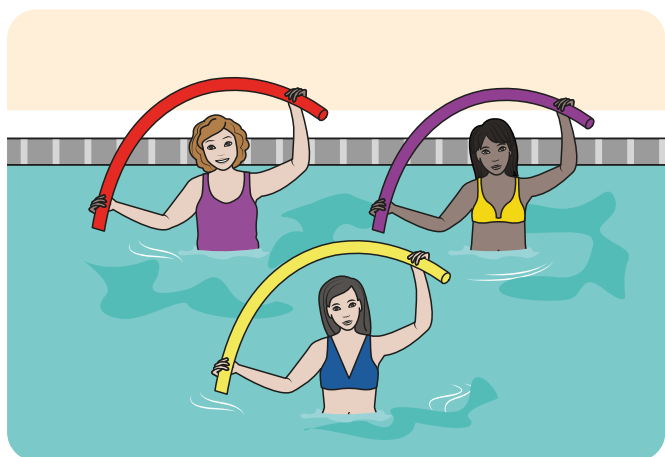
● je marche,



● je fais de la gym,



● je vais à la piscine,



● je vais dans une salle de sport.



Je peux choisir une activité physique adaptée à mes capacités, à mes envies et à mes besoins.

Tout le monde peut choisir une activité physique, même les personnes avec un handicap.

Par exemple :



du foot, pour les personnes sourdes.



du vélo en tandem, pour les personnes malvoyantes.



de la boccia, pour les personnes en fauteuil roulant.



L'activité physique me fait du bien

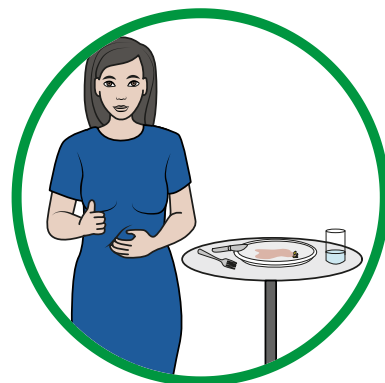
J'ai un meilleur moral.



J'ai plus de souplesse.



Je digère mieux.



J'ai plus confiance en moi.



Je dors mieux.



Je respire mieux.



J'ai plus de force.

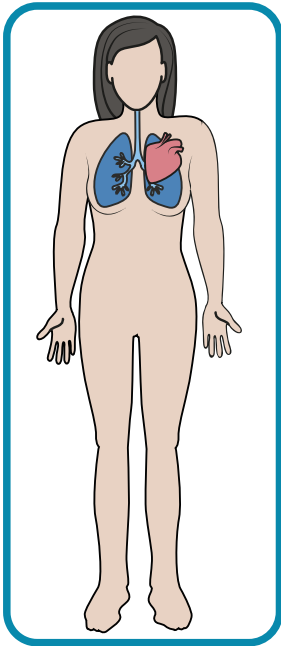




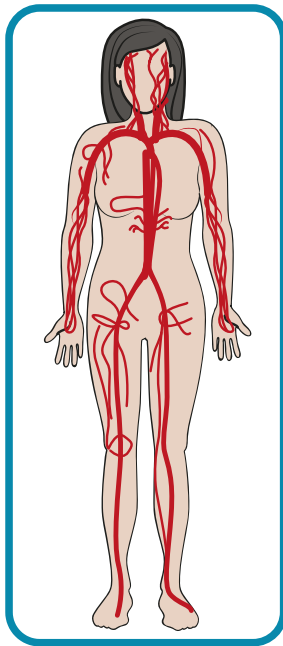
L'activité physique fait du bien à mon corps.

- L'activité physique est bonne pour :

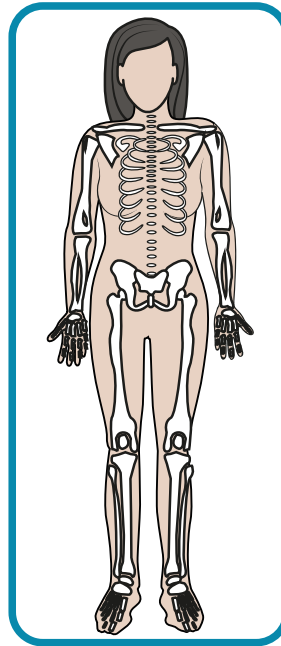
mon coeur
et ma respiration,



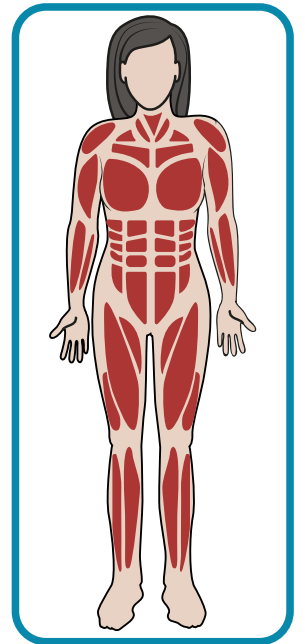
la circulation
de mon sang,



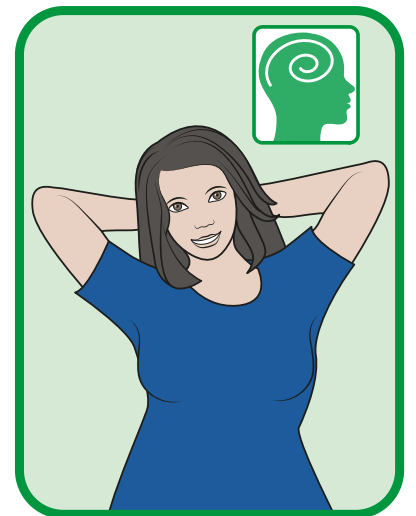
la solidité
de mes os,



mes muscles.



L'activité physique est bonne pour ma santé mentale.

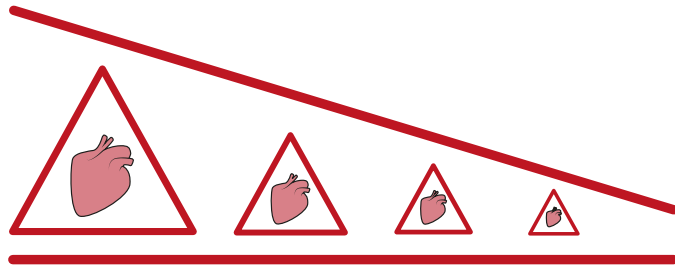


L'activité physique diminue les risques d'avoir certaines maladies et des complications.

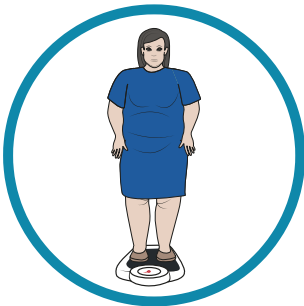


Par exemple :

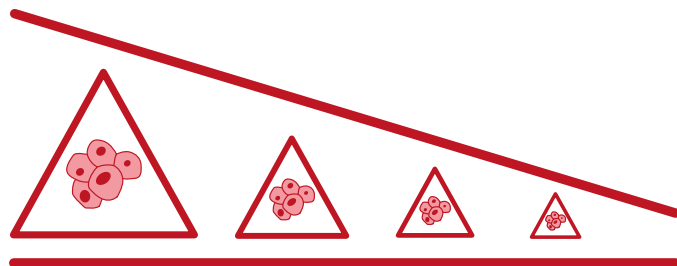
les maladies du coeur,



l'obésité,

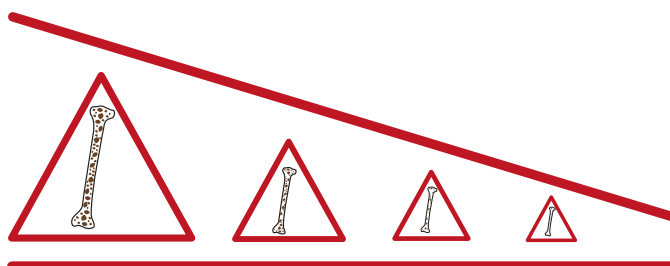


le cancer,



l'ostéoporose.

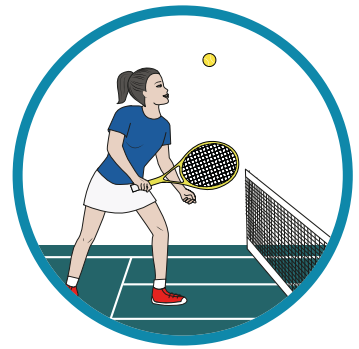
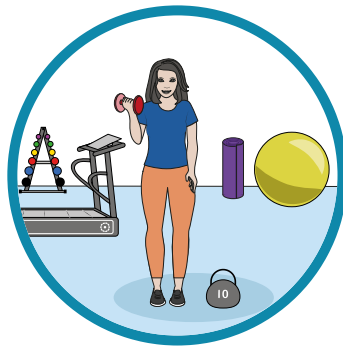
L'ostéoporose est une maladie des os. Les os se cassent plus facilement.



J'essaie de bouger chaque jour

C'est bien de faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour.

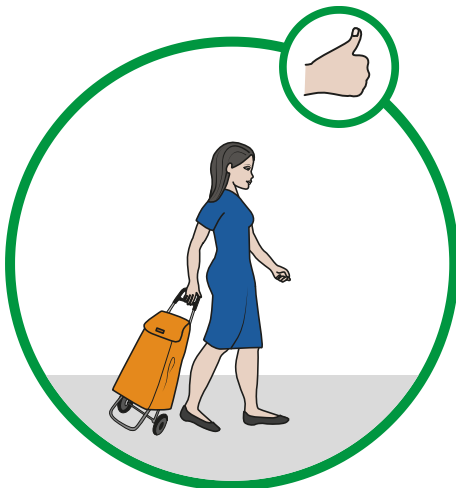
- Je peux faire plusieurs fois 10 min.



Pour me déplacer, je choisis de faire de l'activité physique.

Par exemple :

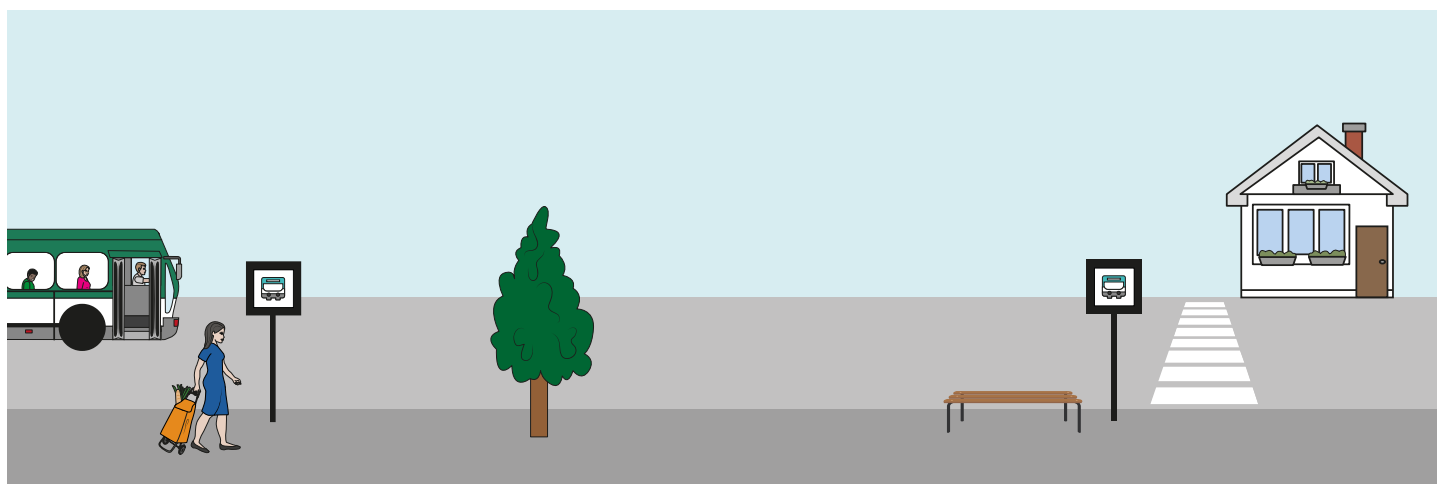
- Si je peux, je me déplace à pied, à vélo ou en trottinette,



- Si je peux, je fais mes courses à pied,



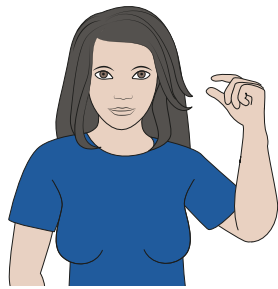
- Si je prends le bus, je peux descendre avant mon arrêt habituel.
Je finis en marchant jusqu'à chez moi.



- Quand c'est possible, je prends les escaliers plutôt que l'ascenseur.



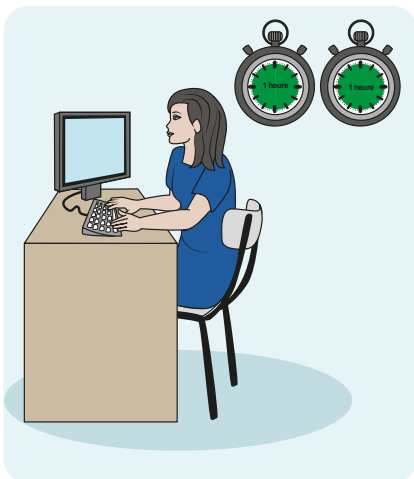
Je passe moins de temps assise devant un écran



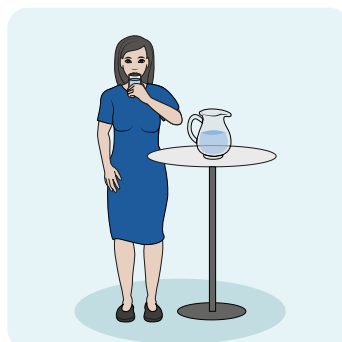
Quand je suis assise longtemps, c'est bien de me lever régulièrement.

Par exemple :

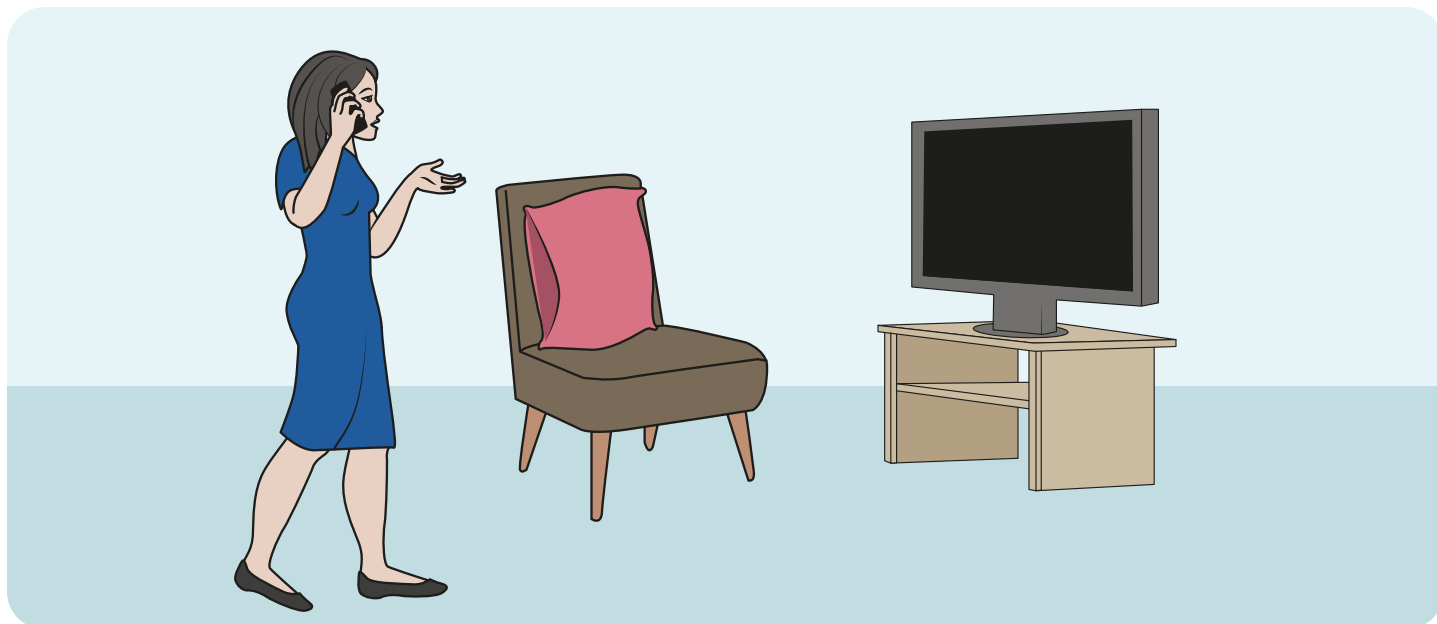
- **Quand je travaille, je me lève toutes les heures.**



- **Quand je lis, je me lève de temps en temps.**

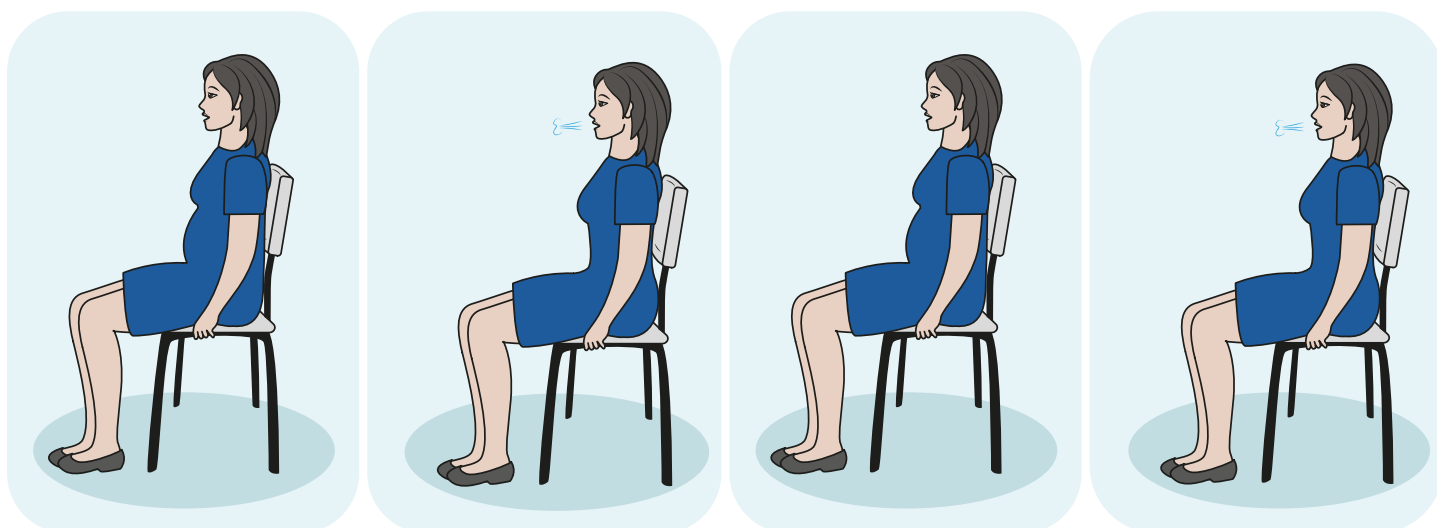


- Je réponds au téléphone en marchant.



Quand je suis assise longtemps, je peux faire des petits exercices.

- Je me tiens droite, je contracte mon ventre.

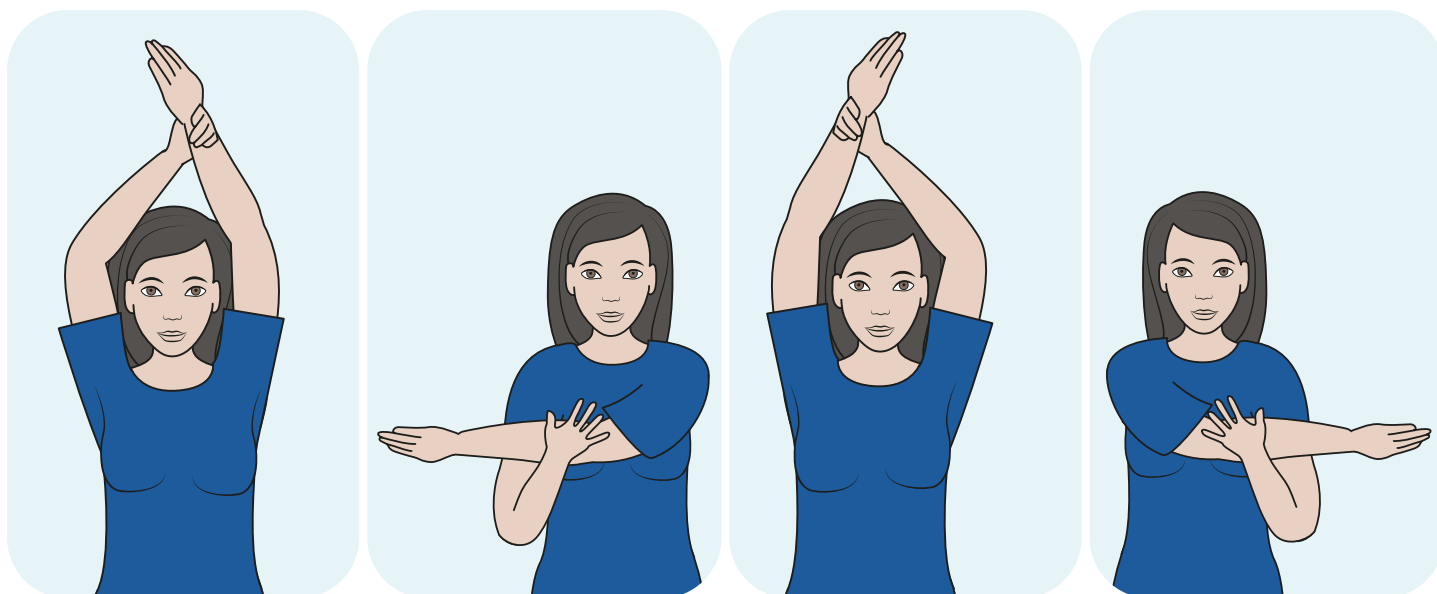


- Je peux m'asseoir sur un gros ballon.

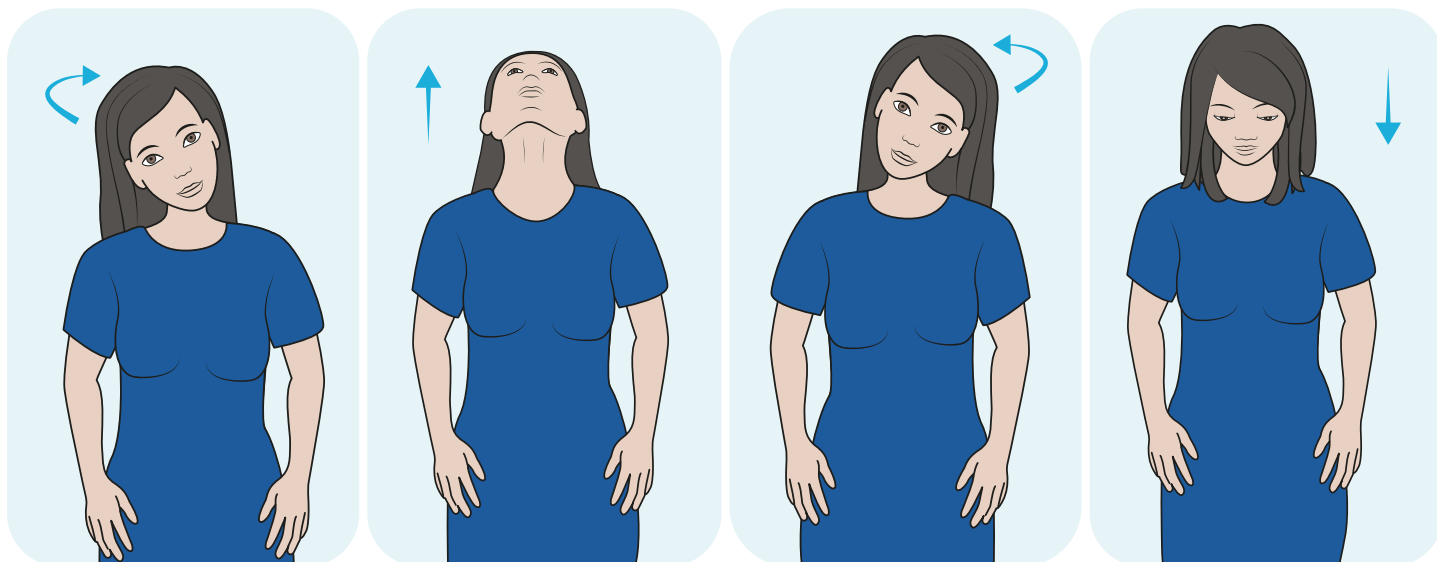
C'est très bien pour mon dos.



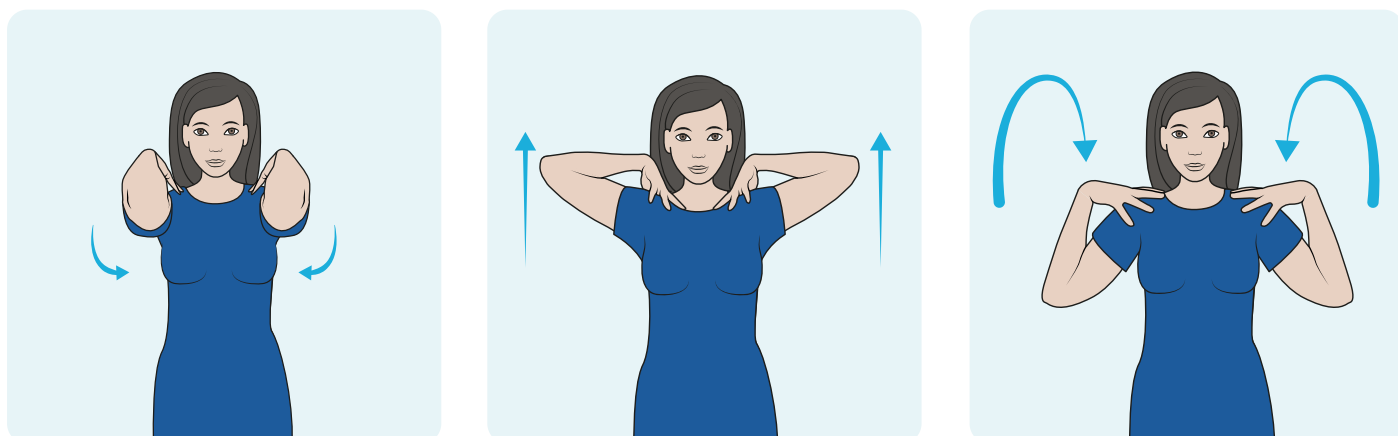
● J'étire mes bras.



● Je fais de petits cercles avec ma tête.



● Je fais de petits cercles avec mes épaules.



Dans certains cas,
je peux bénéficier de séances d'Activité physique adaptée (APA)
encadrées par un professionnel.

Pour en savoir plus, voir SantéBD :

Ouvrir la fiche :
Apa - Activité physique adaptée pour prendre soin de sa santé



Cette bande dessinée a été co-construite et validée par :

- Isabelle Tetar de la Maison de Santé PrevSanté Mel à Lille
- Brigitte Mainguet, Claudine Fabre et Georges Baquet, du département Sciences du sport de l'Université de Lille
- Le Comité SantéBD : Elisabeth Cataix, Sophie Lemarié, Sophie Dalle-Nazebi

Ce support a reçu le soutien de

l'Institut national du cancer

et de la Société Française de Médecine de l'Exercice du Sport.



Illustrations : Célia Havel et Frédérique Mercier

Validation FALC : Bureau de l'ESAT L'envol (Unapei 34) coordonné par Anne le Bolu

Suivi de la production : Laura Coliatti (Coactis Santé)

Direction du projet : Anne Charlotte Dambre (Coactis Santé)

Première publication : 2019 - Mise à jour : janvier 2026

Avec SantéBD, je comprends la santé !



SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 80 thèmes de santé déjà disponibles (consultations, soins, examens, prévention santé...)

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communique** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **prends des décisions sur ma santé** avec mon docteur et mes proches

SantéBD est disponible gratuitement



- sur le site internet www.santebd.org

1 Je choisis le thème de la BD

2 Je choisis mon personnage
Je peux choisir un personnage
en fauteuil roulant



3 Je regarde ou je télécharge la BD pour l'imprimer

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

SantéBD est créé par l'association **coactis**^{santé}

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins et à la santé pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.
©SantéBD - Coactis Santé • contact@santebd.org

Merci à nos partenaires



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.
Plus d'informations sur le site www.inclusion-europe.eu/easy-to-read