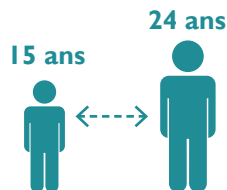


DES MESURES DE PRÉVENTION ADAPTÉES AUX SPÉCIFICITÉS DE CHACUN

Le contexte de confinement et de limitation des sorties dans l'espace public, a pu entraîner une baisse marquée des conditions physiques individuelles notamment chez les personnes à risque cardio-métaboliques (pathologies cardiaques, hypertension artérielle, excès de poids, diabète...) et les personnes âgées qui ont pu perdre l'habitude de pratiquer une activité physique.



• Si vous avez entre 15 et 24 ans, il est d'autant plus important de (re)prendre une activité physique régulière, après cette période qui a peut-être conduit à être davantage sédentaire, à consommer plus d'écrans, à moins bien manger ... Le conseil scientifique de l'éducation nationale (CSEN) recommande une pratique quotidienne. Ceci peut notamment permettre de mieux gérer son stress, de rompre son isolement.



• Si vous êtes une personne ayant une maladie chronique en santé mentale, un entretien préalable de connaissance sur vos conditions de confinement avec les professionnels qui vont proposer les activités physiques apparaît adapté. A l'issue de cet entretien, vous pourrez être orienté vers une consultation spécifique de reprise si nécessaire. **Vous pouvez vous rapprocher localement de la structure qui vous suit.**



• Si vous êtes une personne malade chronique hors santé mentale, il apparaît nécessaire de prévoir une consultation de pré-reprise avec les services responsables des suivis médicaux et de réadaptation ou activité physique. Les associations de personnes atteintes de maladie chronique peuvent être contactées pour tout aide ou soutien. (HAS avril 2020) **Il est conseillé de vous faire accompagner par votre proche aidant.**



• Si vous êtes une personne dont les conditions de vie n'ont pas permis de conserver une activité physique satisfaisante (lieu de vie restreint, domicile de substitution...) et/ou si vos consommations d'alcool, de substances psychoactives et de tabac ont augmenté, la reprise d'activité physique doit être accompagnée par des professionnels. **Vous pouvez vous rapprocher des associations et structures habituelles que vous connaissez.**



• Si vous êtes une personne en situation de handicap, la reprise de l'activité physique est à évaluer en fonction de vous, de votre entourage et de la structure qui vous accompagne et/ou accueille. Les mesures barrières s'appliqueront en fonction des situations et possibilités de chacun : « Il s'agira d'accompagner le choix des personnes et des familles, notamment au travers d'une communication accessible et adaptée, d'outils d'aide à la décision ainsi que de mesures de soutien renforcées. » (Secrétariat d'Etat en charge des personnes handicapées). **Il est conseillé de vous faire accompagner par votre proche aidant.**



Votre médecin traitant reste votre interlocuteur privilégié avant toute pratique ou reprise d'activité physique.

