

Sédentarité,
soucis médicaux.

Une **activité physique** va
améliorer votre état.

ÉDUCATEUR PHYSIQUE SSP

**BILAN GRATUIT &
CONSEIL D'ORIENTATION**
T 04 42 22 80 82

38, Av. De Lattre de Tassigny - 13090 Aix en Provence

contact@santesportprovence.com

www.santesportprovence.com

SUIVI MÉDICAL DU “BEL AGE” (+60 ans)



Réussir son vieillissement, c'est entretenir : ses fonctions cérébrales, sa musculature (prévention des chutes, mobilité), son squelette (limiter les fractures), optimiser son immunité pour diminuer la vulnérabilité aux infections.

Pourquoi ?

Le vieillissement est un phénomène physiologique entraînant la dégénérescence de certaines cellules provoquant un affaiblissement et un ralentissement des fonctions vitales.

- + Sur les os : ostéoporose, risque de fractures.
- + Sur les muscles : sarcopénie, perte d'autonomie, risque de chute.
- + Sur la peau et le cerveau.

Comment réussir ?

- + En luttant contre la sédentarité par une pratique d'activités physiques adaptées.
- + En ayant une alimentation adaptée.
- + En pratiquant des activités ludiques et sociales pour stimuler l'activité cérébrale.

Par quel moyen ?

Faire un bilan médical évaluant les paramètres physiques, physiologiques, nutritionnels et psychiques :

- + Bilan clinique.
- + Electrocardiogramme, E.F.R (exploration fonctionnelle respiratoire).
- + Bilan nutritionnel.
- + Une impédancemétrie.

Où passer la visite ?

Dans un centre de médecine du sport à Aix-en-Provence.

**CES VISITES SONT ENTIÈREMENT FINANCÉES
PAR LE DÉPARTEMENT DES BOUCHES-DU-RHÔNE.**

