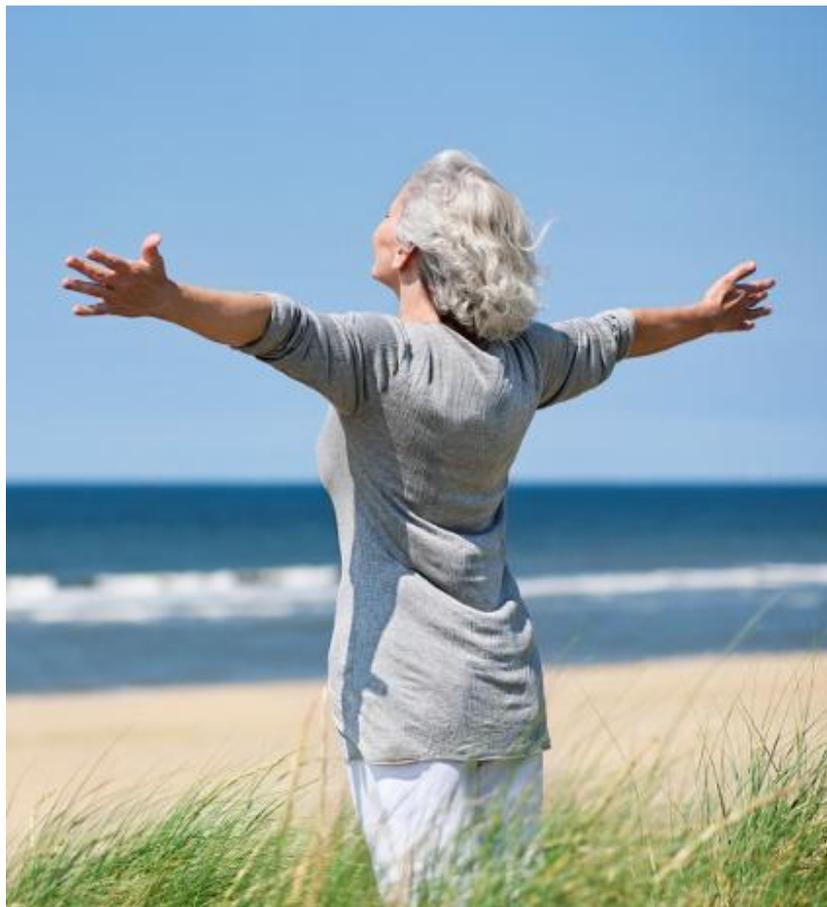
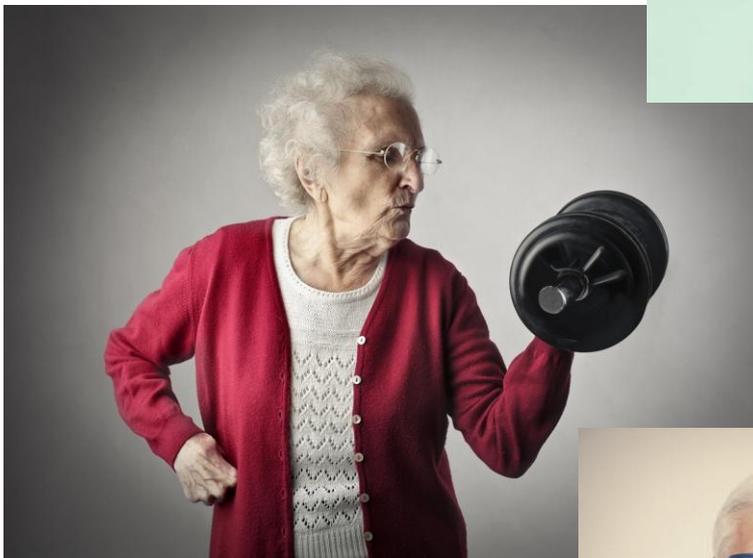


## « LA SANTÉ DES BIEN-PORTANTS »

### BIEN VIEILLIR





« **La santé** est un état de complet  
**bien-être physique,**  
**mental et social,**

**et ne consiste pas seulement en une  
absence de maladie ou d'infirmité. »**

**(définition OMS)**



**Organisation  
mondiale de la Santé**

**Que faire ?**



# Bien bouger

hors compétition, le sport permet une  
bonne respiration, une meilleure  
oxygénation, un état de mieux être



également : meilleure image de soi,  
meilleure concentration, confiance en soi



# Être actif *et non sédentaire*

Activité PNNS  /jour ou  
**2h30/semaine**

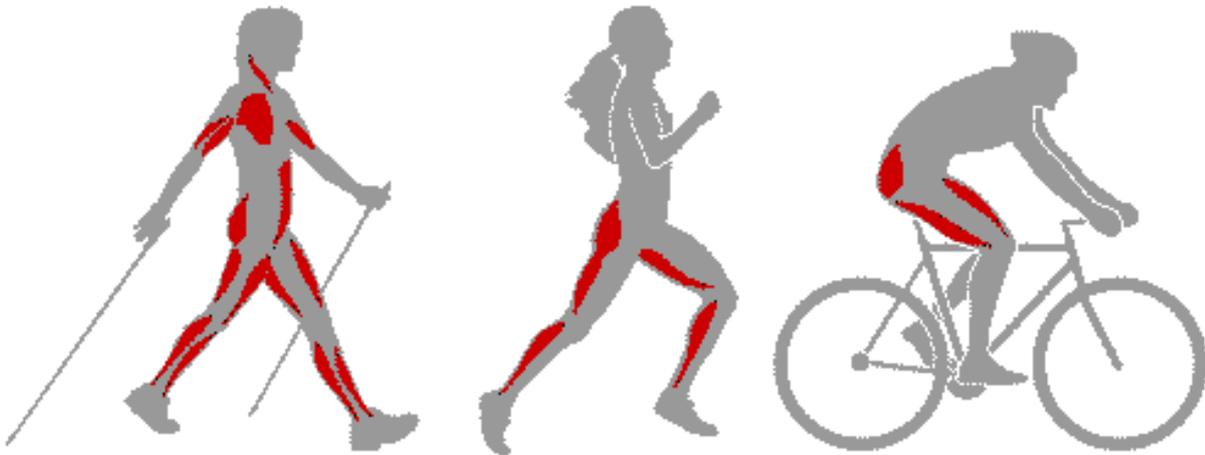


plus bénéfique  
en extérieur



# Quelle activité ?

Choisir une activité qui plait : marche, vélo, natation...  
que l'on peut faire régulièrement et adaptée à soi



## Son but ?

Préserver une autonomie gestuelle  
garante du confort et de l'indépendance  
dans sa vie au quotidien

# Être actif et non sédentaire

**Non sédentarité** : Dans l'idéal,  
ne pas dépasser 6h/jour  
de temps éveillé assis/couché



Faire des pauses actives de 3 à 5mn  
toutes les 1h30



# Bien manger

ni trop, ni trop peu : une bonne alimentation permet de donner à l'organisme tout ce qui est bon pour lui



adopter de bonnes habitudes alimentaires est la garantie du bon fonctionnement de l'organisme et le maintien d'un poids normal stable

# L'alimentation



# Bien dormir

moment privilégié où notre cerveau,  
déconnecté de notre corps, se ressource  
et fait le plein d'énergie



la gestion du sommeil passe par la  
connaissance de soi et de ses rythmes  
biologiques,  
les besoins varient selon l'âge et les  
individus

# Avoir une vie sociale

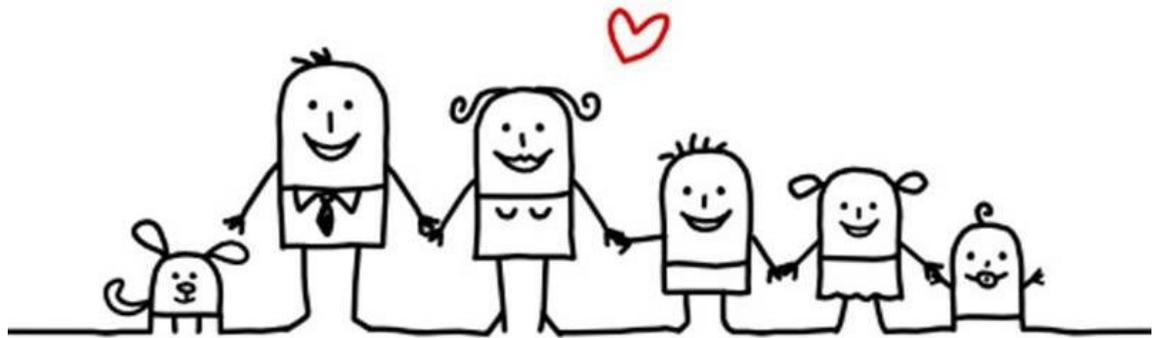
une bonne communication permettra  
d'optimiser la qualité de nos relations avec  
les autres



la vie sociale (famille, amis, association, ...)  
aide à garder le moral, mais pas  
uniquement, elle est également bénéfique  
pour la santé



**Réseau social**



**Systemie familiale**



**Transmission de savoir**

**Que faire  
d'autre ?**

# Relaxation



## Méditation - Yoga - Tai chi chuan

Détente psychique, mentale et musculaire



gymnastique lente,  
circulation de l'énergie vitale  
+ respiration complète

## Soins corporels

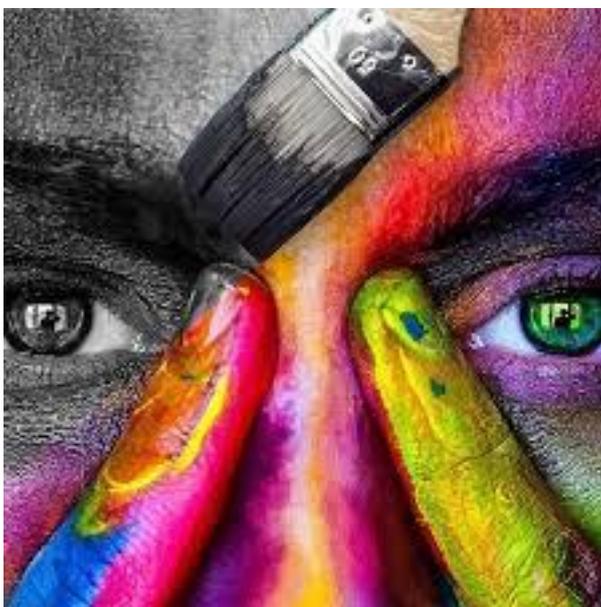


pour se sentir bien dans sa peau  
et avoir une image de soi valorisante

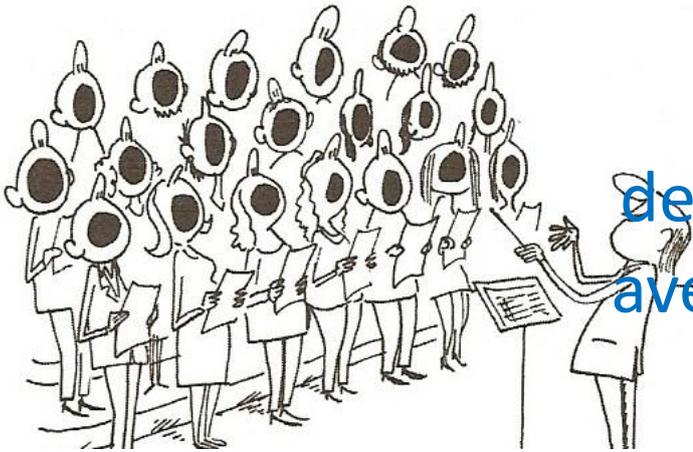


## Art thérapie

s'épanouir, en laissant jaillir  
sa propre créativité  
valorisation personnelle  
cultiver le lâcher-prise



## Chant



une chorale permet  
de partager une activité  
avec d'autres personnes

Un travail respiratoire  
et la résonance crânienne  
induisent un état de  
conscience modifiée



## Danse

travail physique, respiration, étirements et  
coordination musicale



une activité complète

# Activités manuelles - Hobbies



le jardinage, la menuiserie,  
l'informatique, ...

## Rire - Humour



du point de vue  
psychologique,  
le rire est une détente pour l'esprit

## « LA SANTÉ DES BIEN-PORTANTS »

209 avenue des apothicaires - **34090 MONTPELLIER**  
04 67 61 00 88 - 06 33 71 12 62 - arco.pred@laposte.net  
[www.arcopred.fr](http://www.arcopred.fr)

### NOTRE VOCATION

Dispenser une formation permanente et accessible de Prévention et de Dépistage.

Faire savoir, transmettre et faire comprendre, par un langage simple à 100% de bien-portants l'importance du Dépistage et de la Prévention.

Apprendre  
pour **SAVOIR**

Savoir  
pour **COMPRENDRE**

Comprendre  
pour **TRANSMETTRE**

Transmettre  
pour **AGIR**

### NOTRE IDÉAL

**Allonger** la vie en qualité

**Diminuer** la gravité des  
maladies

**Diminuer** les dépendances

**Diminuer** la gravité des  
dépendances