

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE UN MÉDICAMENT (PAS) COMME LES AUTRES



Les bénéfices de la pratique d'une activité physique sur la santé sont nombreux, à tel point qu'elle est de plus en plus reconnue comme une thérapie non médicamenteuse. Quels sont ces nombreux avantages et à quelle dose le mouvement doit-il être prescrit ? Quelles sont les différences individuelles à prendre en compte ? Par où et par quoi (re)commencer ?

Intervenants Unisanté : Dr. Med. Raphaël Bize, responsable Secteur Évaluation et expertise en santé publique - Dr. Jérôme Spring, chef de projet en activité physique adaptée - Dr. Med. Mathieu Saubade, médecin hospitalier au centre de médecine du sport du CHUV, responsable de la consultation de conseils en activité physique.

Mardi 23 janvier 2024 à 14h30

Salle du Cazard – Rue Pré-du-Marché 15 - Lausanne

Jeudi 1^{er} février à 14h30

Salle de Paroisse – Rue Pestalozzi 6 – Yverdon

Prix : CHF 5.- pour les membres de FORUM elle.

Organisation : Service culturel Migros Vaud – Ch. du Dévent – 1024 Ecublens – 058 568 30 52 –
serviceculturel@gmvd.migros.ch