

Bien bouger avec SantéBD !



📌 **Le saviez-vous?** ➡ 30 minutes d'activité physique par jour peuvent suffire à transformer votre santé physique et mentale. Pour aider à prendre soin de sa santé, SantéBD met à disposition gratuitement sur son site 2 bandes dessinées faciles à lire et à comprendre : "**Bien bouger**" et "**l'Activité physique adaptée**". Avec des mots simples et des images rassurantes, les conseils de prévention santé deviennent enfin accessibles à tous !

[Je consulte les SantéBD](#)

Bien bouger pour prendre soin de ma santé

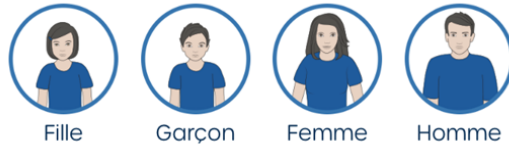


Cette bande dessinée explique de manière pédagogique comment pratiquer de l'activité physique chaque jour et ses bienfaits sur la santé.

SantéBD répond aux questions suivantes :

- Que signifie "Bien bouger" ?
- En quoi l'activité physique fait du bien et favorise une meilleure santé ?
- Comment pratiquer une activité physique régulière et passer moins de temps devant des écrans ?

➔ Cette bande dessinée existe en 4 personnages : fille, garçon, femme, homme.



Je consulte la SantéBD

L'Activité Physique Adaptée (A.P.A)

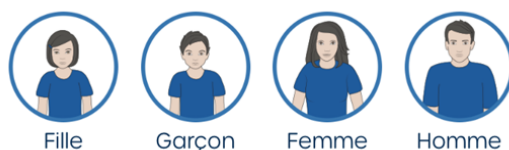


L'Activité Physique Adaptée concerne les personnes vivant avec une pathologie chronique, un handicap et les personnes âgées. Lorsque l'état de santé le requiert, le médecin peut réaliser une prescription pour de l'Activité Physique Adaptée encadrée par un professionnel.

Cette bande dessinée répond avec des images et des mots simples aux questions suivantes :

- ◆ L'APA, c'est quoi ?
- ◆ L'APA, à quoi ça sert ?
- ◆ Où faire de l'APA ?

➔ Cette bande dessinée existe en 4 personnages : fille, garçon, femme et homme.



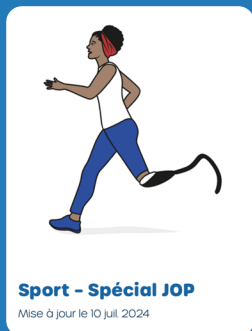
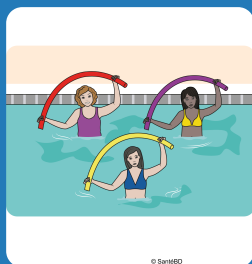
Je consulte la SantéBD

Ces BD ont été mises à jour grâce au soutien de l'ARS Hauts-de-France et à l'expertise d'un groupe de travail: Isabelle Tétar de la Maison Sport Santé PREV'SANTE MEL à Lille, et Brigitte Mainguet, Claudine Fabre et Georges Baquet du département Sciences du sport de l'Université de Lille.

Découvrez d'autres SantéBD "prévention santé" :



Je découvre les SantéBD



Découvrez aussi la banque d'images SantéBD

La banque d'images SantéBD met à disposition

30 000 dessins pour permettre de utiliser ses propres ressources de communication santé.

Vous y retrouvez :

- ➔ tous les dessins des bandes dessinées "Bien bouger" et "A.P.A"
- ➔ la collection "Sport - spécial JO".

Je découvre la Banque d'images SantéBD

Mais au fait, SantéBD c'est quoi ?

SantéBD, ce sont des ressources pour **comprendre plus facilement la santé**. On y trouve en libre accès sur santebd.org des bandes dessinées en langage "Facile À Lire et à Comprendre" (Méthode FALC), des vidéos, des posters et une banque d'images sur la santé.

Ces bandes dessinées personnalisables sont accessibles à tous (enfants, adultes, personnes âgées) et sont particulièrement utiles pour les personnes avec des difficultés de compréhension ou d'expression.

 Et à quoi ça sert ?

Avec SantéBD, les patients sont mieux informés, peuvent préparer leurs rendez-vous à l'avance et mieux participer aux décisions de santé qui les concernent.



L'association Coactis Santé :

Depuis 2010, l'association Coactis Santé agit pour **favoriser l'accès à la santé des personnes en situation de handicap**. Elle sensibilise et mobilise aux enjeux de l'accès aux soins et développe, en s'appuyant sur l'expertise d'un vaste réseau de partenaires, **des solutions gratuites et innovantes** au service de la relation patient-aidant-professionnel de santé : SantéBD et HandiConnect.fr

Coactis Santé remercie ses partenaires



[Se désinscrire](#)

