



ÊTRE ACTIF !

NOM

Date

--	--	--



À savoir



Pratiquer une activité physique régulière est bénéfique pour votre santé en général



En cas de phlébite, la marche est importante : 30 minutes au moins 3 fois par semaine



Certains sports sont particulièrement bénéfiques pour favoriser le retour veineux (natation, vélo,...)



ÉVALUEZ-VOUS

Marchez vous tous les jours ? **OUI** **NON**

Combien de temps marchez-vous par jour (ballades, trajets quotidiens, courses,...) ?

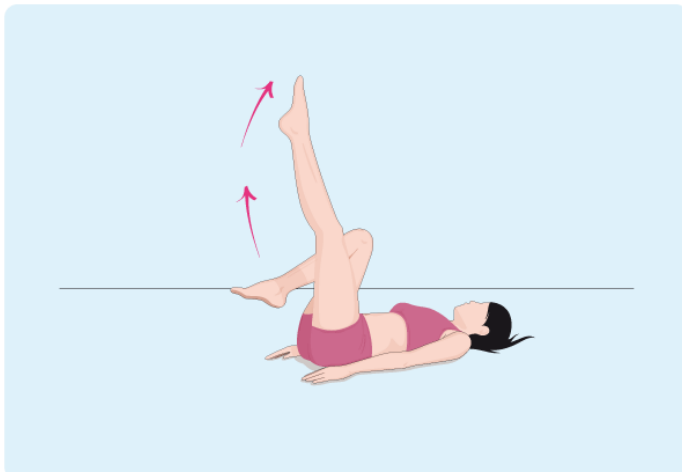
Quelles activités vous motivent particulièrement (danse, vélo, gym,...) ?



VOS OBJECTIFS FIXÉS AVEC VOTRE MÉDECIN

Ex : Je marche au moins 30 minutes par jour, je vais à la piscine 2 fois par semaine ...

Quelques exercices simples, ainsi que l'automassage, peuvent être bénéfiques pour une meilleure circulation sanguine :



©CNAM/TS 2011

