

**V**ous avez envie de vous prendre en main ? De (re)faire du sport ? D'être plus actif ? Alors ouvrez ce livre qui vous démontrera, au fil des pages, tous les bienfaits de l'activité physique comme, par exemple :

- L'allongement de l'espérance de vie.
- L'allongement de la qualité de la durée de vie.
- L'amélioration de la santé cardio-vasculaire.
- La stabilisation de la santé artérielle.
- La régulation du cholestérol sanguin en favorisant le bon cholestérol.
- La lutte contre le diabète.
- La prévention du surpoids et de l'obésité.
- La prévention de l'ostéoporose.
- La prévention de certains cancers (colon et sein, entre autres).
- La prévention des troubles psychiques, anxiété et dépression...

Les choix ne manquent pas : marche, natation, vélo, jogging, roller, et bien d'autres... Tout est possible, que vous soyez en pleine forme, diabétique, enceinte ou asthmatique, jeune ou vieux. L'activité physique, c'est aussi bouger plus : jardinage, bricolage...

De plus, vous trouverez dans cet ouvrage toutes les précautions d'usage à respecter avant de vous lancer dans telle ou telle activité physique.

**ALORS, À VOS MARQUES, PRÊTS... BOUGEZ !**

#### Les auteurs

Le docteur **PATRICK BACQUAERT** est l'une des grandes figures de la médecine du sport. Il s'est investi dans la promotion du sport dans différents domaines, notamment dans celui de la promotion du sport santé dans la région Nord/Pas-de-Calais. Il œuvre également dans la lutte contre le dopage et s'occupe activement d'un site Internet [www.irbms.com](http://www.irbms.com) dont il est le responsable ; site qui est l'un des leaders francophones mondiaux dans la problématique de la médecine du sport, Sport Santé et Lutte contre le Dopage. Il a été le cofondateur, en 1979, de l'Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport du Nord/Pas-de-Calais (IRBMS), et dirige toujours cette association en sa qualité de médecin chef.

Le docteur **FRÉDÉRIC MATON** est le collaborateur du docteur Patrick Bacquaert. Médecin du sport ayant des compétences particulières aussi variées que la nutrition du sport, l'évaluation des adaptations à l'effort et l'aide à la préparation physique, l'ostéopathie médicale. Il est médecin vacataire depuis plus de 10 ans pour de nombreuses structures sportives et administratives et s'occupe au sein de l'Institut Régional de Biologie et de Médecine du Sport du site [www.nutritiondusport.fr](http://www.nutritiondusport.fr)



9 782702 712788

Photo de couverture :  
© Fotolia/Monkey Business

ISBN 978-2-7027-1278-8

MARQ1

18 €

**Dr Patrick Bacquaert**  
**Dr Frédéric Maton**



**À vos marques, Prêts... Bougez! Et sportifiez-vous!**

**À vos marques, Prêts... Bougez! Et sportifiez-vous!**



**À vos marques,  
Prêts... Bougez!  
Et sportifiez-vous!**

La santé et le bien-être par l'activité physique

**Dr Patrick Bacquaert**  
**Dr Frédéric Maton**

