



Les raisons de ne pas pratiquer



PLANETE

Promouvoir L'Activité physique
en Éducation Thérapeutique



Je manque de temps pour
pratiquer une activité physique.



Il n'y a pas de pistes cyclables.



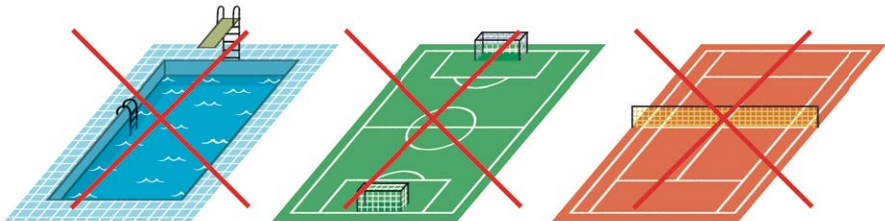
Je ne connais personne avec qui
pratiquer l'activité physique que j'aime.



Je n'ai pas l'occasion de marcher lors de mes déplacements. La voiture est obligatoire.



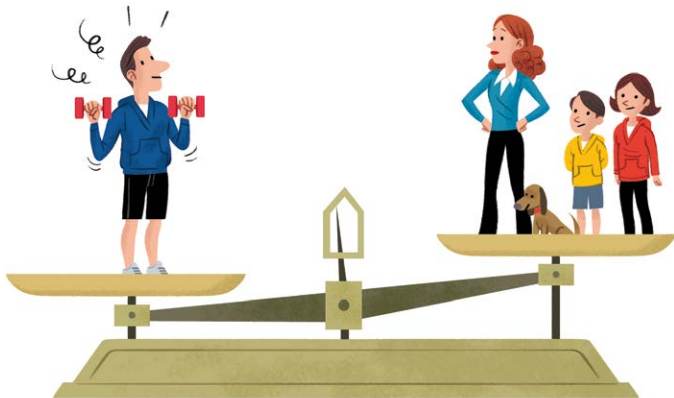
Je n'aime pas le footing.



Il n'y a pas d'équipements sportifs
à proximité de mon domicile.



J'ai peur de me blesser.



Cela va perturber mon équilibre familial.



Je n'ai pas envie de montrer mon corps.



J'ai peur d'avoir mal.



J'ai peur du regard des autres.



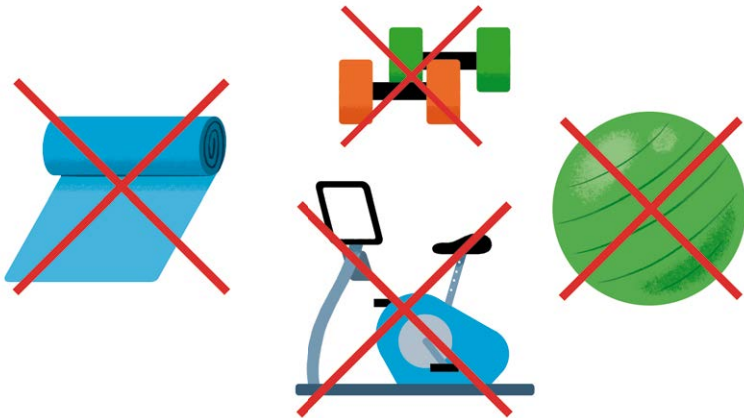
Je n'aime pas l'activité physique en général.



Je crains les moqueries des gens.



Je n'ai pas de soutien dans mon entourage.



Je n'ai pas de matériel de gymnastique chez moi.



Je n'ai pas envie de me stresser.



Je n'ai pas assez de moyens financiers
(abonnement, matériel).



Je ne veux pas rencontrer de malades
ou des personnes ayant le même problème.



Je n'ai pas assez de force.



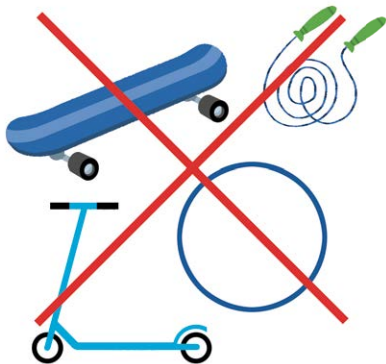
Je n'ai jamais fait de sport de ma vie.



Je ne me sens pas capable.



Je crains la réaction de mon entourage.



Je ne veux pas faire des activités d'enfants.



Je n'ai pas confiance en moi.



Je me sens isolé(e).



Je pense que cela n'en vaut pas la peine.



J'ai peur des crises liées à ma maladie.



Je trouve cela compliqué de modifier mes habitudes.



J'ai peur de ne pas être au niveau des autres.



~~MALADIE~~

Je ne veux pas penser tout le temps à la maladie.



J'ai peur de prendre du poids.



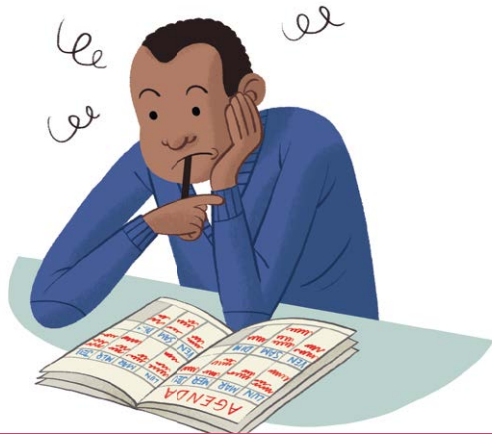
Je ne sais pas quoi faire comme activités physiques.



Je n'ai pas de moyen de déplacement.



J'habite au milieu de la ville.



Je ne vois pas comment adapter
mon emploi du temps.



Je suis trop âgé(e).



Je fais déjà suffisamment d'activité physique.