

Les avantages de l'activité physique

BÉNÉFICES IMMÉDIATS

Amélioration de l'humeur
Diminution du stress
Amélioration du sommeil

Amélioration des fonctions cognitives
Diminution du risque de démence
Diminution du risque d'AVC

Amélioration du souffle et de l'endurance
Aide à l'arrêt du tabac

Diminution du risque de maladie cardiaque

BÉNÉFICE IMMÉDIAT

Diminution de la tension artérielle

Augmentation de la masse musculaire et de la force
Augmentation de la mobilité
Diminution du risque de chute

Amélioration de la santé et de la solidité des os
Diminution de l'ostéoporose

Diminution du risque de diabète
Diminution du sucre dans le sang
Diminution du cholestérol

Maintien d'un poids sain

Amélioration de l'espérance de vie et de la qualité de vie
Augmente les chances de « bien vieillir »

Diminution du risque de développer certains cancers, et diminution de leur récurrence