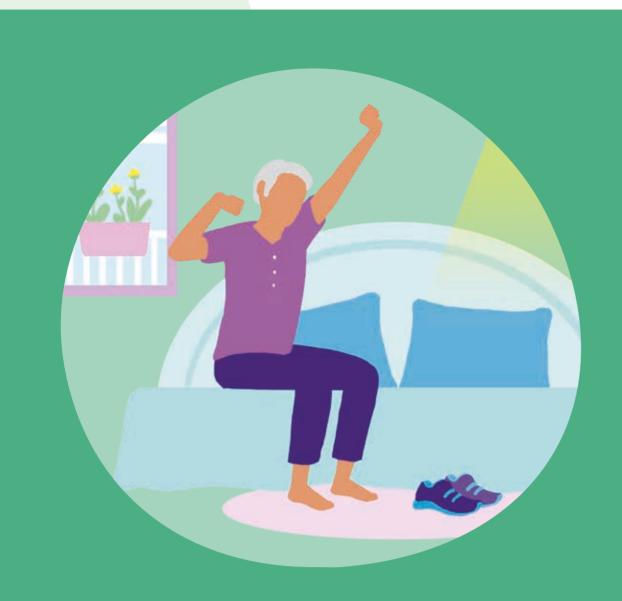
Les bienfaits de l'activité physique

Saisir toutes les occasions d'être en mouvement, pour être bien dans son corps et dans sa tête





Un sommeil de meilleure qualité et moins de stress

BÉNÉFICE

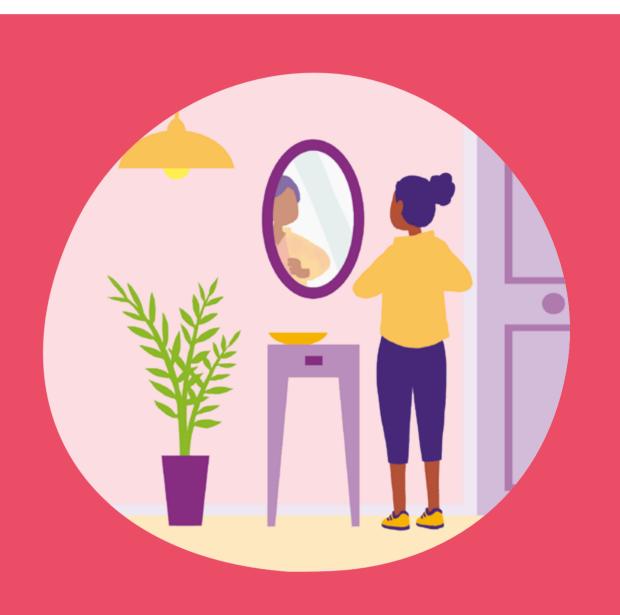
Une activité physique quotidienne favorise un sommeil réparateur, diminue la sensation de fatigue, réduit le niveau de stress et augmente les capacités de concentration.

Un moral au beau fixe et une meilleure estime de soi

BÉNÉFICE

Pratiquer de l'activité physique tous les jours libère certaines hormones du bien-être, comme les endorphines.

Le tonus musculaire est renforcé et la perception de son corps plus positive.





Un capital santé préservé

BÉNÉFICE

Bouger quotidiennement renforce les muscles, améliore le transit, favorise une meilleure posture, aide à prévenir les douleurs articulaires ou fonctionnelles comme les règles douloureuses, l'arthrose ou le mal de dos, et maintient l'équilibre et l'autonomie.

Une diminution des risques de maladies chroniques

CONSEIL

Beaucoup de maladies sont liées à l'inactivité physique : maladies cardiovasculaires, diabète, ostéoporose, douleurs articulaires... En intégrant une activité physique dans son quotidien, les risques d'apparition ou d'aggravation de certaines maladies s'éloignent.

