

Les bienfaits de l'activité physique

Ce papillon vous aidera à comprendre certains des bienfaits de l'activité physique.

L'activité physique régulière stimule votre santé physique, votre santé mentale ainsi que votre stabilité émotionnelle et votre santé sociale.

Voici quelques-uns de ces bienfaits :

Bienfaits pour la santé physique	Bienfaits pour la santé mentale et la stabilité émotionnelle	Bienfaits pour la santé sociale
<ul style="list-style-type: none">• renforce vos muscles et vos os• améliore la santé de votre cœur• réduit le risque de maladies chroniques• améliore les symptômes des maladies chroniques• aide à maintenir un poids-santé	<ul style="list-style-type: none">• améliore votre humeur• vous aide à faire face au stress et à l'anxiété• vous vous sentez mieux dans votre peau• vous dormez mieux• c'est une excellente façon de vous amuser	<ul style="list-style-type: none">• une très bonne façon de passer du temps avec votre famille• une bonne façon de voir vos amis plus souvent• une excellente façon de rencontrer de nouvelles personnes• une façon positive de vous impliquer dans votre communauté

Pouvez-vous penser à d'autres bienfaits qui sont importants pour vous ?

Comment votre vie s'améliorerait-elle si vous faisiez plus d'activité physique ?
Faites une liste de vos idées :

Ligne du temps des bienfaits pour la santé

On peut voir certains des bienfaits de l'activité physique immédiatement ! D'autres bienfaits pourront exiger plus de temps et de patience.

Ce tableau vous montre comment certains bienfaits sur la santé se manifestent avec le temps.

Court terme (une seule séance d'activité physique)	Moyen terme (4-8 semaines d'activité physique régulière)	Long terme (activité physique régulière pendant des mois et des années)
<ul style="list-style-type: none"> ↑ humeur et énergie ↑ estime de soi ↑ sommeil ↑ concentration ↑ bon cholestérol ↑ calories utilisées 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ force musculaire ↑ force des os et des articulations ↑ équilibre & posture ↑ santé du cœur ↑ insulinosensibilité 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ qualité de vie et bien-être général ↑ votre autonomie ↑ combien de temps vous vivrez
<ul style="list-style-type: none"> ↓ stress ↓ dépression ↓ glucose sanguin élevé ↓ mauvais cholestérol ↓ pression artérielle 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ poids du corps et tissu adipeux ↓ douleur et enflure des articulations ↓ chutes ↓ mauvais cholestérol 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ maladie du cœur ↓ ostéoporose (maladie des os) ↓ démence (comme la maladie d'Alzheimer) ↓ certains cancers (comme le cancer du côlon et le cancer du sein)

↑ = augmente / élève ↓ = diminue / abaisse

Action : **Encerclez** dans la liste ci-dessus les bienfaits qui sont importants pour vous.

*L'activité physique est une
excellente façon de faire des
rencontres et de passer du temps
avec vos amis.*



Nommez une chose que vous pouvez faire aujourd'hui pour commencer à faire plus d'activité physique.

Two horizontal light green rectangular boxes stacked vertically, intended for writing an answer to the question above.

Financement de l'Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation.

Réalisation de l'Alberta Centre for Active Living,
www.centre4activeliving.ca.

