

Les bienfaits de l'activité physique

Ce livret vous aidera à comprendre quelques-uns des bienfaits de l'activité physique.

La pratique régulière d'activité physique favorise la santé physique, la santé mentale et psychologique et la santé sociale.

Voici quelques-uns de ses bienfaits :

Bienfaits sur la santé physique	Bienfaits sur la santé mentale et psychologique	Bienfaits sur la santé sociale
<ul style="list-style-type: none">• des muscles et des os renforcés• un cœur en meilleure santé• une réduction du risque de maladies chroniques• une diminution des symptômes de maladies chroniques• le maintien d'un poids santé	<ul style="list-style-type: none">• une amélioration de l'humeur• une meilleure gestion du stress et de l'anxiété• une meilleure estime de soi• un meilleur sommeil• une excellente source de plaisir	<ul style="list-style-type: none">• une excellente façon de passer du temps en famille• un bon moyen de voir ses amis plus souvent• un excellent moyen de faire de nouvelles rencontres• une façon positive de participer à la vie de votre collectivité

Y a-t-il d'autres bienfaits importants pour vous qui vous viennent à l'esprit?

De quelle façon le fait d'être actif physiquement plus pourrait-il améliorer votre vie?
 Dressez une liste de vos idées :

Chronologie des bienfaits pour la santé

Quelques-uns des bienfaits de l'activité physique s'observent immédiatement!
 Pour d'autres, il faut plus de temps et de patience.

Le tableau suivant propose une chronologie de quelques bienfaits pour la santé.

À court terme (une seule séance d'activité physique)	À moyen terme (4 à 8 semaines d'activité physique régulière)	À long terme (des mois et des années d'activité physique régulière)
<ul style="list-style-type: none"> ↑ humeur et énergie ↑ estime de soi ↑ sommeil ↑ concentration ↑ bon cholestérol ↑ dépense de calories 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ force musculaire ↑ force des os et des articulations ↑ équilibre et posture ↑ santé cardiaque ↑ sensibilité à l'insuline 	<ul style="list-style-type: none"> ↑ qualité de vie et bien-être général ↑ autonomie ↑ espérance de vie
<ul style="list-style-type: none"> ↓ stress ↓ dépression ↓ glycémie élevée ↓ mauvais cholestérol ↓ hypertension 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ poids corporel et masse adipeuse ↓ douleur et œdème articulaires ↓ chutes ↓ mauvais cholestérol 	<ul style="list-style-type: none"> ↓ maladie du cœur ↓ ostéoporose (maladie osseuse) ↓ démence (maladie d'Alzheimer, p. ex.) ↓ certains cancers (du côlon et du sein, p. ex.)

↑ = améliore/accroît ↓ = diminue/abaisse

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

L'activité physique est un excellent moyen de faire de nouvelles rencontres et de passer du temps avec des amis.



Nommez une chose que vous pouvez faire aujourd'hui pour commencer à bouger plus.

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