

# Les 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 physiques

- 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.

## Bienfaits pour la santé mentale et la stabilité émotionnelle

- 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.

## Bienfaits pour la santé sociale

- 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.

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

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 :

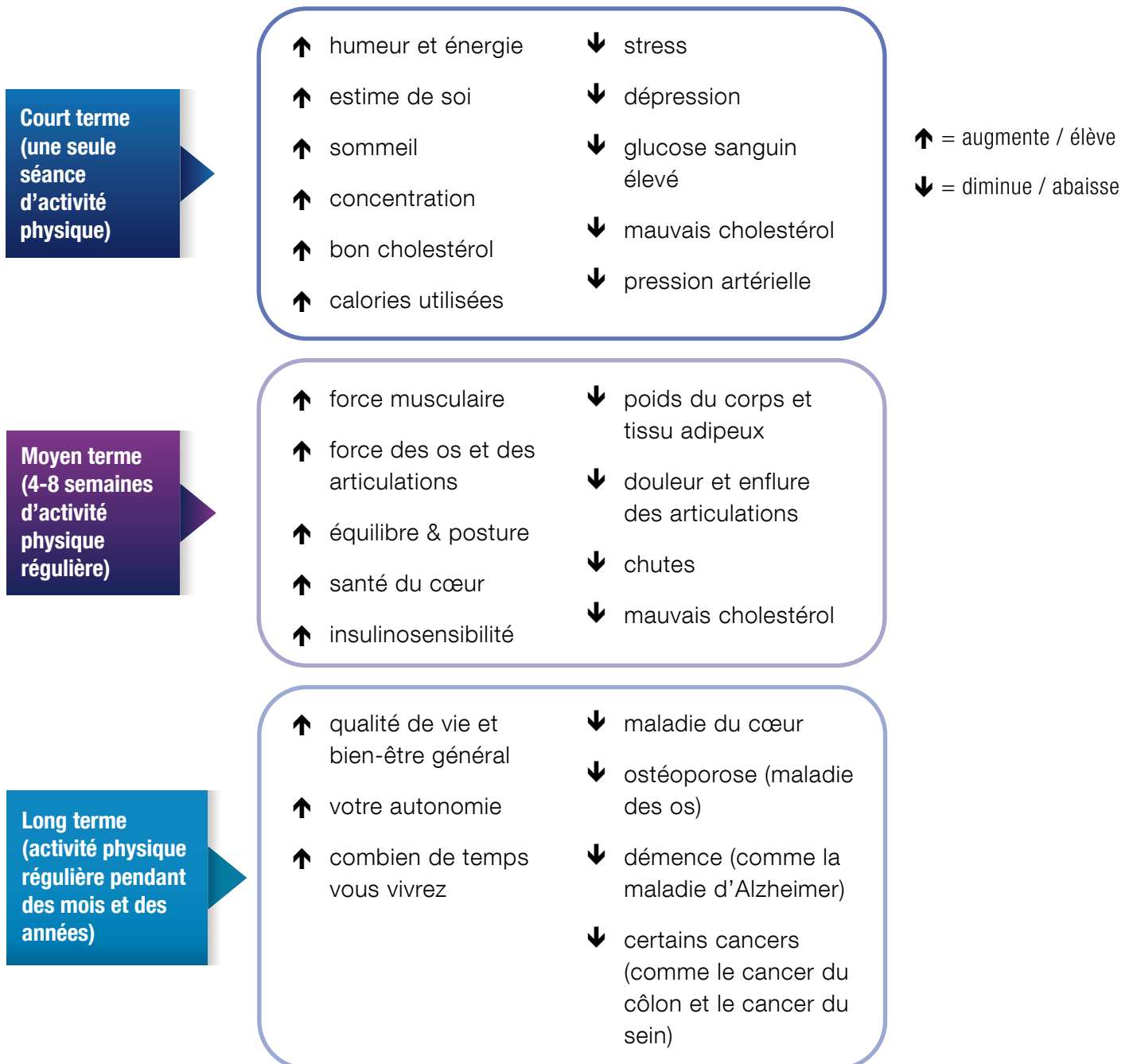
*L'activité physique est une excellente façon de faire des rencontres et de passer du temps avec vos amis.*



# 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.



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

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

En ce paquet :

- A. Faites un premier pas: décider d'être plus actif
- B. Créer un plan pour l'activité physique
- C. Établir les buts pour ton activité physique
- D. C'est quoi qui prévente ton activité présentement?
- E. Les avantages d'être actif
- F. & G. L'activité physique et la pression sanguine
- H. & I. L'activité physique et le diabète de type 2
- J. Le poids santé et l'activité physique
- K. & L. L'activité physique et l'anxiété
- M. & N. L'activité physique et l'insuffisance cardiaque
- O. & P. L'activité physique et les attaques cérébrale
- Q. & R. L'activité physique et la maladie de Parkinson
- S. & T. L'activité physique et la démence

*L'activité physique vous aide à faire face au stress et à l'anxiété.*



Centre de  
**vie active**

[www.centre4activeliving.ca](http://www.centre4activeliving.ca)