

Les bienfaits de l'activité physique



Renforce les muscles, les os et assouplit les tendons



Augmente votre espérance de vie

Diminue le stress, améliore le bien-être, la confiance en soi et le sommeil



Diminue le risque de cancer

Améliore la respiration et favorise l'arrêt du tabac



Fait baisser les taux de sucre et de graisse

Diminue les risques d'accident cardiaque et d'accident vasculaire cérébral



Êtes-vous **actif** ou inactif ? Faites le test !

Quelques activités physiques d'intensité modérée



Aller marcher



Monter les escaliers



Faire de la course à pied



Se déplacer à vélo



Aller nager



Danser, jardiner...