



## Bienfaits d'une activité physique régulière

### 1. Prévention

- des maladies cardiovasculaires
- du diabète (non lié à la production d'insuline)
- de la surcharge pondérale

### 2. Renforcement du système immunitaire

### 3. Préservation de la fonctionnalité de l'appareil locomoteur

- prévention de l'ostéoporose
- prolongation de l'autonomie des personnes âgées
- diminution des douleurs dorsales

### 4. Effets psychiques positifs

- influence positive sur le bien être psychologique
- effet antidépresseur
- meilleure tolérance au stress

### Pour maintenir votre cœur en forme:

- choisissez une activité physique adaptée à votre âge et à votre état de santé
- adoptez une activité attrayante que vous avez envie de pratiquer régulièrement... Commencez doucement!