

SEPTEMBRE
BOUGE

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ **PHYSIQUE**

C'est prouvé scientifiquement !



SEPTEMBRE
BOUGE

BOUGER, OUI, MAIS POURQUOI ?

Bien dosée et adaptée à chacun, la pratique d'une activité physique est un levier puissant de prévention et de santé, en agissant sur :

La santé physique ◎

La santé mentale ◎

La santé sociale ◎

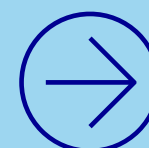


BOUGER POUR : **UNE MEILLEURE SANTÉ PHYSIQUE**

L'activité physique :

- améliore les fonctions respiratoires et cardiaques, la force musculaire, la souplesse, l'équilibre et la coordination et prévient les maladies chroniques
- aide au maintien du capital osseux et à lutter contre le surpoids et l'obésité
- prévient les chutes

SELON LES ÉTUDES, ELLE PERMET UNE RÉDUCTION DE LA MORTALITÉ PRÉCOCE DE 29 À 41 %.

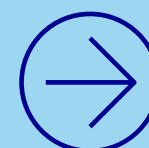


BOUGER POUR : **UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE**

L'activité physique :

- a un impact positif sur le sommeil
- réduit l'anxiété et le stress
- contribue à prévenir les états dépressifs
- améliore l'estime et la confiance en soi

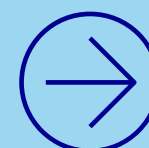
**ELLE EST AUSSI EFFICACE QUE LES ANTIDÉPRESSEURS ET
LA PSYCHOTHÉRAPIE DANS LES DÉPRESSIONS LÉGÈRES
À MODÉRÉES !**



BOUGER POUR : **UNE MEILLEURE SANTÉ SOCIALE**

L'activité physique contribue à la cohésion sociale :

- joue un rôle dans la création de liens sociaux, l'épanouissement personnel et collectif, la promotion du mieux vivre ensemble, la réduction des inégalités, le renforcement de l'inclusion.
- permet de prendre soin les uns des autres en favorisant le lien intergénérationnel



SEPTEMBRE
BOUGE

BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ POUR DÉBUTER ?

Rendez-vous dans la **Maison Sport-Santé**
proche de chez vous !



<https://www.sports.gouv.fr/maisons-sport-sante>

