

Bénéfices des activités physiques et sportives sur la santé

“ Les bienfaits de l'Activité Physique sur la santé sont aujourd'hui scientifiquement démontrés. Dès 2008, l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM) a recensé les effets bénéfiques de l'Activité Physique suivants : ”

CONTRIBUTION AU BIEN-ÊTRE ET À LA QUALITÉ DE VIE



PRÉVENTION DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES



CONTRIBUTION AU BON FONCTIONNEMENT DU CERVEAU



PRÉVENTION DES EFFETS NÉFASTES DU VIEILLISSEMENT SUR LES FONCTIONS IMMUNITAIRES



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE DES PERSONNES AVANÇANT EN ÂGE



ACQUISITION ET MAINTIEN DU CAPITAL OSSEUX



LIMITATION DU GAIN DE POIDS ET PARTICIPATION À SON CONTRÔLE



RÉDUCTION DU RISQUE DE DÉVELOPPEMENT DE CERTAINS CANCERS (SEIN, CÔLON) ET LIMITATION DES RÉCIDIVES



FACTEUR D'ÉQUILIBRE DE LA SANTÉ MENTALE



DIMINUTION DE LA MORTALITÉ



PRÉVENTION ET TRAITEMENT DES MALADIES OSTÉO-ARTICULAIRES ET DÉGÉNÉRATIVES



TRAITEMENT À PART ENTIÈRE DE LA BRONCHO PNEUMOPATHIE CHRONIQUE OBSTRUCTIVE (BPCO)

