

## **Les avantages de bouger**

Selon certaines études, l'activité physique offre plusieurs bienfaits qui ont un impact tant sur la santé que sur le bien-être d'une personne. Toutefois, l'inactivité ou la sédentarité comporte des risques de maladie plus importants et diminue l'espérance de vie. Voici une liste des bienfaits associés à l'activité physique.

### ***Bienfaits de l'activité physique...***

#### **Sur la santé physique, elle :**

- Renforce le cœur et les poumons ;
- Augmente le niveau d'énergie au quotidien ;
- Aide à maintenir ou atteindre un poids santé ;
- Maintient ou améliore la masse maigre, la flexibilité et la force des muscles ;
- Réduit la pression artérielle au repos (hypertension) ;
- Retarde le déclin des fonctions cognitives (cerveau) ;
- Améliore la posture et l'équilibre ;
- Réduit les maux de dos.

#### **Sur la santé psychologique, elle :**

- Réduit le stress ;
- Augmente le sentiment de mieux-être ;
- Améliore la qualité du sommeil ;
- Réduit l'anxiété ;
- Diminue les risques de dépression ;
- Améliore l'image et l'estime de soi ;
- Accroît la socialisation.

### ***Sur la santé préventive (maladies et espérance de vie) :***

#### **L'activité physique réduit le risque d'être atteint :**

- De maladies coronariennes ;
- D'ostéoporose ;
- D'hypertension ;
- D'obésité.

### **Elle réduit le risque de maladie coronarienne en effectuant :**

- Des altérations favorables de la cascade thrombolytique (moins de risque de formation de caillots) ;
- Une augmentation du HDL (le bon cholestérol) et une réduction du LDL (le mauvais cholestérol) ;
- Une baisse des triglycérides sanguins ;
- Une augmentation de la sensibilité à l'insuline ;
- Une baisse des pressions artérielles systolique et diastolique ;
- Une réduction du pourcentage de graisse ;
- Une réduction de l'adiposité abdominale ;
- Une capacité aérobie améliorée ;
- Une diminution du besoin en oxygène pour le cœur.

### **Elle réduit les risques de décès causés par :**

- Une maladie coronarienne ;
- Le cancer du côlon ;
- Le cancer du sein ;
- Le diabète de type II ;
- Les accidents vasculaires cérébraux.

### **Chez les enfants, l'activité physique :**

- Optimise la croissance et le développement ;
- Améliore le rendement scolaire, la facilité d'apprentissage et le développement des aptitudes ;
- Améliore la concentration ;
- Améliore la mémoire.

### **Chez les personnes âgées, l'activité physique :**

- Diminue la perte osseuse associée à l'ostéoporose ;
- Réduit les risques de la maladie d'Alzheimer ;
- Réduit les risques de chutes (en conservant la force musculaire, l'équilibre, la souplesse et la coordination).

### ***Les risques de l'inactivité :***

- Le décès prématuré ;
- L'augmentation des maladies chroniques ;
- Les maladies cardiaques ;
- Les accidents vasculaires cérébraux ;
- L'obésité ;
- La dépression ;
- Une tension artérielle élevée ;

- Le cancer du côlon ;
- Le diabète de type II ;
- L'ostéoporose ;
- L'invalidité.

Source : <https://www.usherbrooke.ca/reussir-en-sante/habitudes-de-vie/activite-physique/notions-de-base/les-avantages-de-bouger/>