

# Les bienfaits de l'activité physique

Saisir toutes les occasions d'être en mouvement, pour être bien dans son corps et dans sa tête



30 MINUTES D'ACTIVITÉ  
PHYSIQUE ET SPORTIVE  
PAR JOUR, À TOUS LES ÂGES



## Un sommeil de meilleure qualité et moins de stress

### BÉNÉFICE

Une activité physique quotidienne favorise un sommeil réparateur, diminue la sensation de fatigue, réduit le niveau de stress et augmente les capacités de concentration.

## Un moral au beau fixe et une meilleure estime de soi

### BÉNÉFICE

Pratiquer de l'activité physique tous les jours libère certaines hormones du bien-être, comme les endorphines. Le tonus musculaire est renforcé et la perception de son corps plus positive.



## Un capital santé préservé

### BÉNÉFICE

Bouger quotidiennement renforce les muscles, améliore le transit, favorise une meilleure posture, aide à prévenir les douleurs articulaires ou fonctionnelles comme les règles douloureuses, l'arthrose ou le mal de dos, et maintient l'équilibre et l'autonomie.

## Une diminution des risques de maladies chroniques

### CONSEIL

Beaucoup de maladies sont liées à l'inactivité physique : maladies cardiovasculaires, diabète, ostéoporose, douleurs articulaires... En intégrant une activité physique dans son quotidien, les risques d'apparition ou d'aggravation de certaines maladies s'éloignent.



Prenons l'habitude de bouger tous les jours !



SANTÉ ASSURANCES & RETRAITE - SOINS & ACCOMPAGNEMENT - LOGEMENT

GRUPE  
**vyv**

Pour une santé accessible à tous

