

## Quels sont les bénéfices pour la santé ?

La pratique d'une activité physique modérée 30 minutes par jour au minimum est associée à une diminution de survenue de nombreuses pathologies :

- Maladies cardio-vasculaires
- Hypertension artérielle
- Maladie coronarienne
- Diabète de type 2
- Cancer du colon
- Cancer du sein
- Prise de poids
- Chute

Cette pratique est associée à une diminution de 30 % de la mortalité comparé aux inactifs.

Elle permet également une augmentation de l'état de bien-être et de l'humeur.

Les bénéfices sont proportionnels à la quantité et à la régularité des activités.

