

## - FIRST TRAINING LAB - RESULTATS D'ETUDE DU MINISTERE DE LA SANTE -

### L'activité physique protège votre santé

- Diminue le risque de maladie cardiovasculaire
- Diminue le risque de développement de certains cancers
- Diminue le risque de diabète de type II
- Diminue le risque d'ostéoporose
- Diminue le taux de graisse dans le sang tout en augmentant le taux de «bon» cholestérol
- Limite la prise de poids
- Limite les risques de chute

### L'activité physique améliore votre condition physique et votre bien-être au quotidien

- Augmente la force et le tonus musculaire
- Améliore la souplesse, l'équilibre et la coordination
- Améliore les fonction cardiaques et respiratoires
- Freine le déclin de la plupart des capacités fonctionnelles
- Limite les courbatures et les douleurs
- Aide à lutter contre le mal au dos
- Permet de se sentir plus énergique, moins fatigué dans la vie de tous les jours
- Permet de rester physiquement plus autonome avec l'âge

### L'activité physique adaptée et choisie permet de maintenir une bonne qualité de vie

- Diminue l'anxiété et la dépression
- Aide à se relaxer et à être plus détendu
- Améliore la qualité du sommeil
- Améliore les capacités cognitives (mémoire, attention, contrôle psychomoteur)
- Favorise la résistance à la fatigue
- Permet une meilleure estime de soi

Les effets bénéfiques de l'activité physique sont d'autant plus importants qu'elle est pratiquée régulièrement et intégrée dans votre mode de vie au quotidien. Ces bénéfices s'expriment à tous les âges et il n'est jamais trop tard pour débiter.