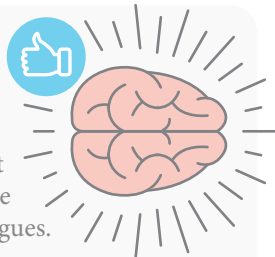


Importance de l'exercice pour le bien-être du patient

Lien entre exercice **physique** et **bien-être**

1

Des études montrent que l'exercice physique a un impact positif sur certaines structures du cerveau. L'effet est plus marqué lorsque les séances d'exercice physique sont plus fréquentes et plus longues.



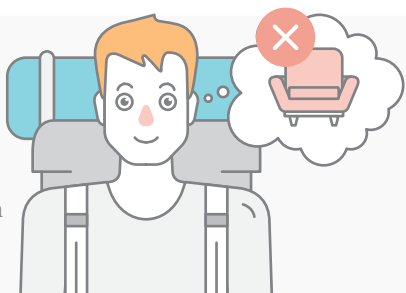
3

L'exercice physique régulier peut améliorer la mémoire et les capacités de réflexion.



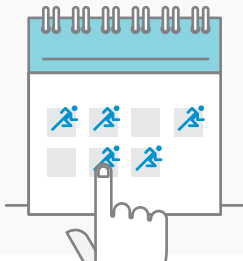
5

L'exercice physique peut contribuer à l'atténuation des symptômes de dépression et de troubles anxieux.



7

À long terme, l'exercice physique réduit le risque de maladie cardiovasculaire, d'accident vasculaire cérébral, de diabète, de démence, de dépression et de nombreux cancers.



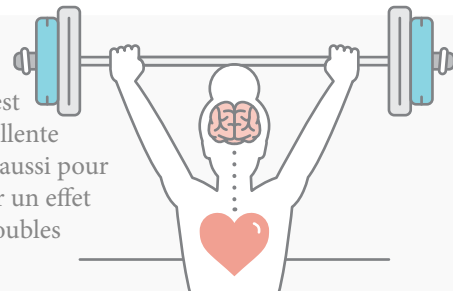
9

L'exercice aérobique renforce vos muscles, ce qui peut vous aider à conserver votre mobilité à mesure que vous prenez de l'âge.



2

L'activité physique est non seulement excellente pour le corps, mais aussi pour l'esprit, et peut avoir un effet bénéfique sur les troubles psychiques.



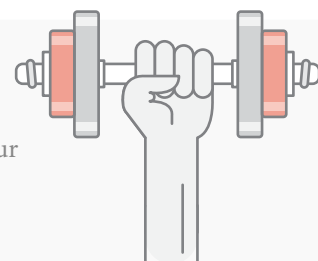
4

Tout comme une alimentation saine, l'exercice physique contribue à un bon état de santé général et ainsi à un système immunitaire sain.



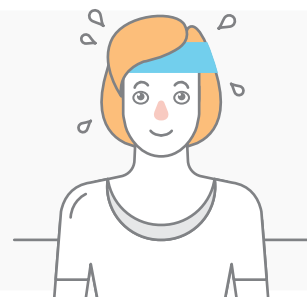
6

Déjà à court terme, l'exercice physique aide à stimuler l'humeur et à améliorer le sommeil.



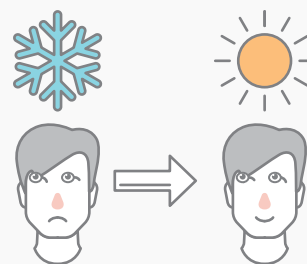
8

Combiné à une alimentation saine, l'exercice aérobique vous aide à perdre du poids et à le maintenir à long terme.



10

Des études montrent que les personnes qui pratiquent régulièrement des exercices aérobiques vivent plus longtemps que celles qui ne font pas d'exercice régulièrement.



De quel degré **d'activité** avons-nous besoin ?

Pour nous aider à vivre longtemps et en bonne santé, les recommandations sur l'activité physique suggèrent ce qui suit :



1 Enfants et adolescents (âgés de 2 à 18 ans)



Au moins 60 minutes par jour



7 jours par semaine

Notamment des exercices de renforcement musculaire et osseux ainsi que des exercices de souplesse au moins 3 fois par semaine



2 Adultes (âgés de 18 à 64 ans)

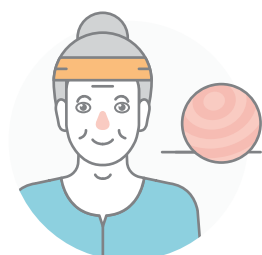


Au moins 30 minutes par jour



5 jours par semaine

3 Personnes âgées (65 ans et plus)



Au moins 30 minutes par jour



5 jours par semaine

Mettre l'accent sur les activités aérobiques, de renforcement musculaire et d'amélioration de l'équilibre



4 Adultes avec un handicap



Au moins 30 minutes par jour



5 jours par semaine

Soyez aussi actif que vous le pouvez! Essayez de viser les recommandations destinées aux adultes consistant à pratiquer au moins 30 minutes d'activité d'intensité modérée sur la base de 5 jours par semaine, mais écoutez votre corps et demandez conseil à un spécialiste.