

# SPORT & SANTÉ



## Les bienfaits de l'activité physique

L'activité physique régulière est indispensable pour préserver votre capital santé : elle protège de certaines maladies (hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, diabète, certains types de cancers, etc.) prévient de la prise de poids, améliore la santé mentale et préserve l'autonomie en maintenant le capital musculaire, osseux mais aussi cérébral.



### Diminue les douleurs

L'activité physique peut agir sur la douleur à plusieurs niveaux et même prévenir l'apparition des douleurs musculosquelettiques.

D'abord, bouger stimule nos mécanorécepteurs dans les articulations et peut abaisser la douleur comme le font le froid, le chaud ou même le toucher.

Ensuite, en activant notre circulation sanguine, nous pouvons diminuer l'enflure qui peut elle-même être cause de douleur.



### Diminue le stress et l'anxiété

### Procure un état de mieux-être

Augmente nos capacités physiques (et donc notre autonomie)

### Améliore le sommeil

Prévient l'apparition des maladies chroniques

### Augmente la concentration

### Améliore l'estime de soi

**AQUACHOISEL**

39 rue de la Galissonnière - CHÂTEAUBRIANT  
02 40 07 73 78

En partenariat  
avec