

LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR L'ORGANISME

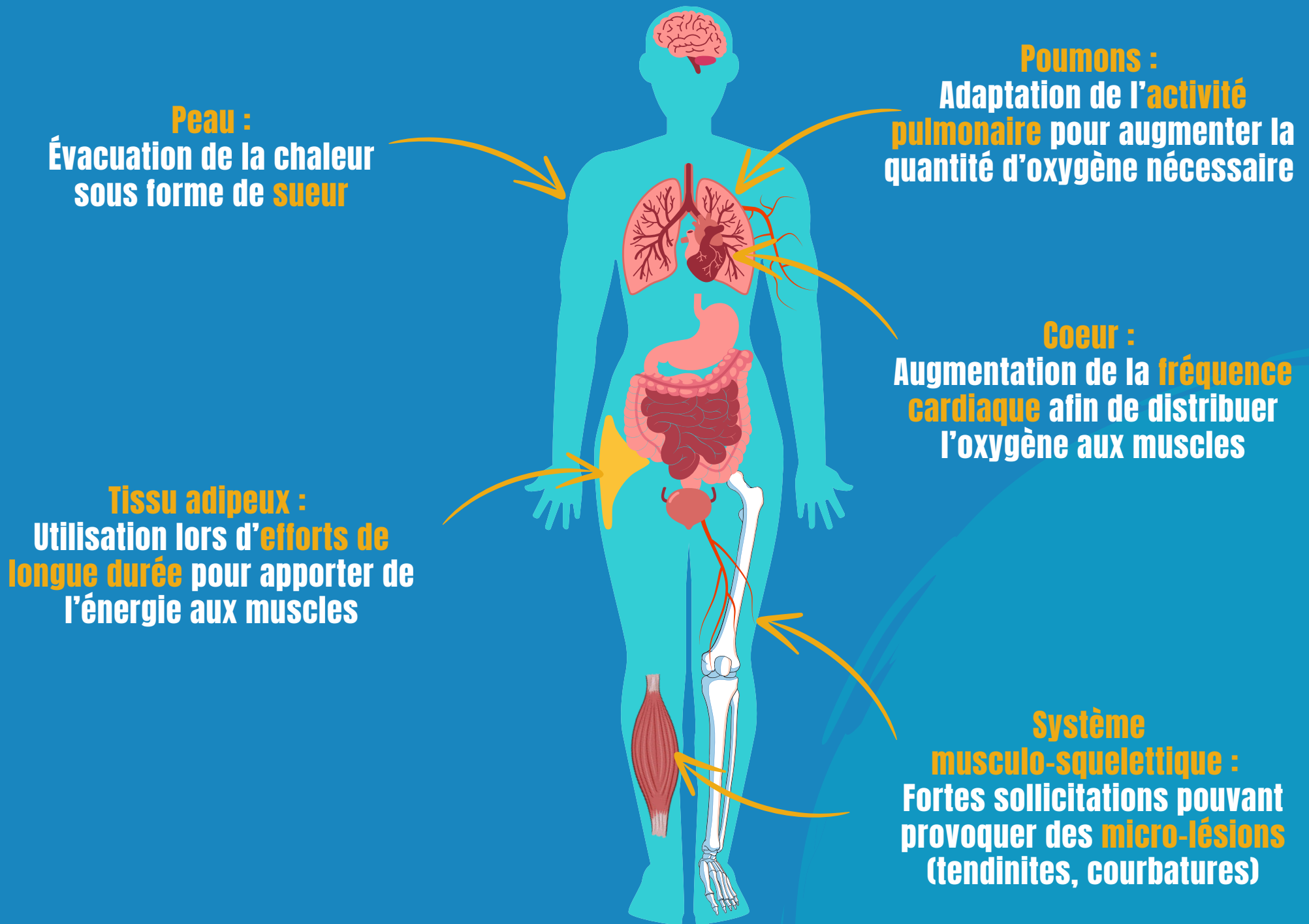


Juillet 2024

INSTITUT
FOR A
POSITIVE
FOOD

Résumé de l'intervention du Pr Daniel TOMÉ lors du webinar de l'Institut for a Positive Food "Activité physique régulière : s'auto-évaluer pour adapter son alimentation" du 17/06/2024 - "Pratique d'activité physique et état corporel"

Que se passe-t-il dans le corps pendant l'effort ?



Les bénéfices de l'activité physique sur le long terme

Cerveau :

- Limitation du **stress** et de l'**anxiété**
- Amélioration du **bien-être**, du **sommeil** et des **fonctions cognitives** (mémoire, concentration, coordination, capacité de raisonnement)

Tissu adipeux :

- Meilleure gestion du tissu adipeux avec l'augmentation de l'intensité de l'activité physique
- Prévention du **syndrome métabolique** (obésité, hypertension, résistance à l'insuline et hypercholestérolémie)

Poumons :

Augmentation du **volume pulmonaire**

Coeur :

Contrôle du risque de développement de **maladies cardiovasculaires**

Système

musculo-squelettique :

- Amélioration de la **densité minérale osseuse**
- Réduction du risque d'**ostéoporose**
- Augmentation de la **masse musculaire**

