

IDÉES RECUES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE... VRAI OU FAUX?

IL VAUT MIEUX FAIRE DU SPORT UNE FOIS DE TEMPS EN TEMPS QUE DE BOUGER UN PEU CHAQUE JOUR...

FAUX ! C'est l'activité régulière et modérée qui a le plus d'effets bénéfiques sur l'organisme.

LES FRUITS ET LES LÉGUMES SONT LES ALLIÉS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

VRAI ! Plus on pratique d'activité physique plus le corps a besoin de vitamines, de minéraux et d'antioxydants... Et ce sont les fruits et légumes qui en contiennent le plus !

POUR PROFITER DES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, IL FAUT LA PRATIQUER AU MOINS 30 MINUTES EN CONTINU...

FAUX ! Vous pouvez diviser votre temps en tranches de 10 ou 15 minutes... Les bienfaits pour votre santé seront les mêmes. A vous de trouver le rythme qui vous convient le mieux !

Ce document a été validé par le groupe de travail "Alimentation, activité physique et alcool" de la Ligue contre le cancer, Mars 2007.



ACTIVITÉ PHYSIQUE, PRATIQUEZ LA SANTÉ AU QUOTIDIEN

Toute la Ligue, partout en France :
0 810 111 101
Des conseils, des forums, des infos :
www.ligue-cancer.net



AGISSONS POUR PRÉVENIR LES CANCERS.



LA SANTÉ, ÇA S'ENTRETIENT !

Les études l'ont démontré : l'activité physique joue un rôle protecteur vis-à-vis de nombreux cancers, en particulier ceux du colon et du sein...

Le risque de cancer du colon serait diminué de 40 à 50 % et celui de cancer du sein de 30 à 40 % chez les personnes ayant une activité physique importante tout au long de leur vie, par rapport à celles ayant un mode de vie sédentaire...

POURQUOI ?

L'activité physique aide à rester en bonne santé car elle influe sur le processus de formation des cancers. Elle entraîne une diminution de la masse grasse, joue sur les hormones, améliore le transit intestinal et aide les tissus à produire des antioxydants et à les utiliser. Elle influence également l'hygiène de vie en favorisant une meilleure alimentation, la réduction de la consommation d'alcool et du tabagisme. En renforçant les défenses naturelles de l'organisme et en limitant les facteurs de risques, elle permet au corps de mieux se protéger.

COMMENT ?

Une activité régulière, peut consister tout simplement en une petite marche chaque matin ou quelques étirements en rentrant... C'est un petit moment de détente à vous offrir dans la journée, et un bénéfice énorme pour votre santé !



3 BONNES RAISONS DE COMMENCER

Les bénéfices d'une activité physique régulière sont donc nombreux, tant pour le corps que pour l'esprit...

Protéger votre santé

En diminuant les risques de maladies cardiovasculaires, de cancers, de cholestérol et d'ostéoporose, et en limitant la prise de poids.

Améliorer votre condition physique

En renforçant les os et les muscles, en améliorant la souplesse, l'équilibre, la coordination, mais aussi les fonctions cardiaques et respiratoires.

Entretenir votre vitalité

En jouant de façon bénéfique sur votre qualité de vie en renforçant votre résistance à la fatigue, à l'anxiété et en améliorant durablement votre moral !