

## TROUBLE DU SOMMEIL

L'activité physique permet la libération d'hormones comme la dopamine, qui contribue à une sensation de bien-être et de relaxation, ce qui est essentiel pour réduire le niveau de stress et favoriser l'endormissement.

## MALADIES CHRONIQUES

L'inactivité physique favorise l'apparition de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. L'inactivité physique est également un facteur de risque d'apparition de diabète de type 2 et de certains cancers tels que le cancer du sein et le cancer du côlon.

## FRAGILITE OSSEUSE

L'inactivité physique favorise la perte de masse osseuse. Un des meilleurs moyens de lutter contre l'ostéoporose est l'exercice physique (renforce les muscles et protège les os).

## FONTE MUSCULAIRE

La sédentarité entraîne une diminution progressive de la masse musculaire. Les muscles et les articulations perdent de leur souplesse et de leur force.

# L'ABSENCE D'ACTIVITE PHYSIQUE

## BAISSE DES DEFENSES IMMUNITAIRES

L'activité physique renforce le système immunitaire. Les personnes sédentaires sont plus susceptibles de contracter des infections.

## RALENTISSEMENT DU METABOLISME

L'inactivité physique bouleverse notre métabolisme le mettant au ralenti. En effet l'inactivité physique entraîne une diminution de la masse musculaire, ce qui génère un métabolisme plus lent.

## PRISE DE POIDS

La position assise prolongée accroît la libération de ghréline, une hormone qui stimule l'appétit et qui favorise, par conséquent, l'obésité. Par ailleurs, pratiquer une activité physique permet d'augmenter sa dépense énergétique y compris au repos, limitant ainsi la prise de poids !

## DEPRESSION ET ANXIETE

L'inactivité physique peut contribuer à l'apparition de désordres mentaux tels que la dépression et l'anxiété.