

Saviez-vous que
***L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE***
agit comme un
**anti-oxydant
naturel ?**



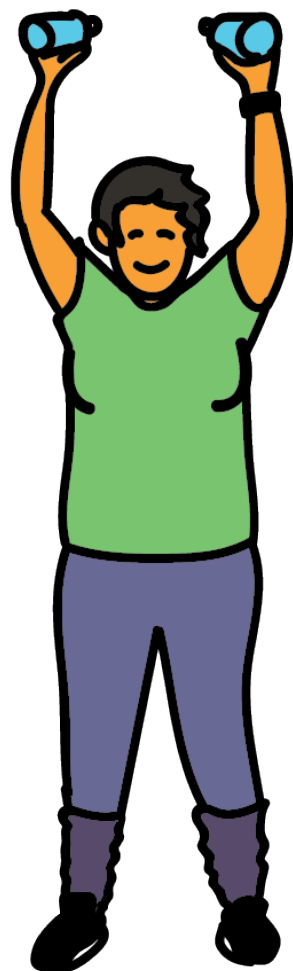
Saviez-vous que
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
agit comme un
anti-inflammatoire
naturel ?



Saviez-vous que
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
a une action sur la
mémoire et **l'humeur** ?



Saviez-vous que
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
agit sur le foie pour moduler la
production de sucre ?



Saviez-vous que
***L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE***
permet
de réguler
le **SYSTÈME
NERVEUX ?**



Saviez-vous que
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
contribue à l'acquisition
et au maintien
du **CAPITAL
OSSEUX ?**



Saviez-vous que
LA MARCHÉ favorise le
retour du sang des
veines vers le cœur ?



Saviez-vous que

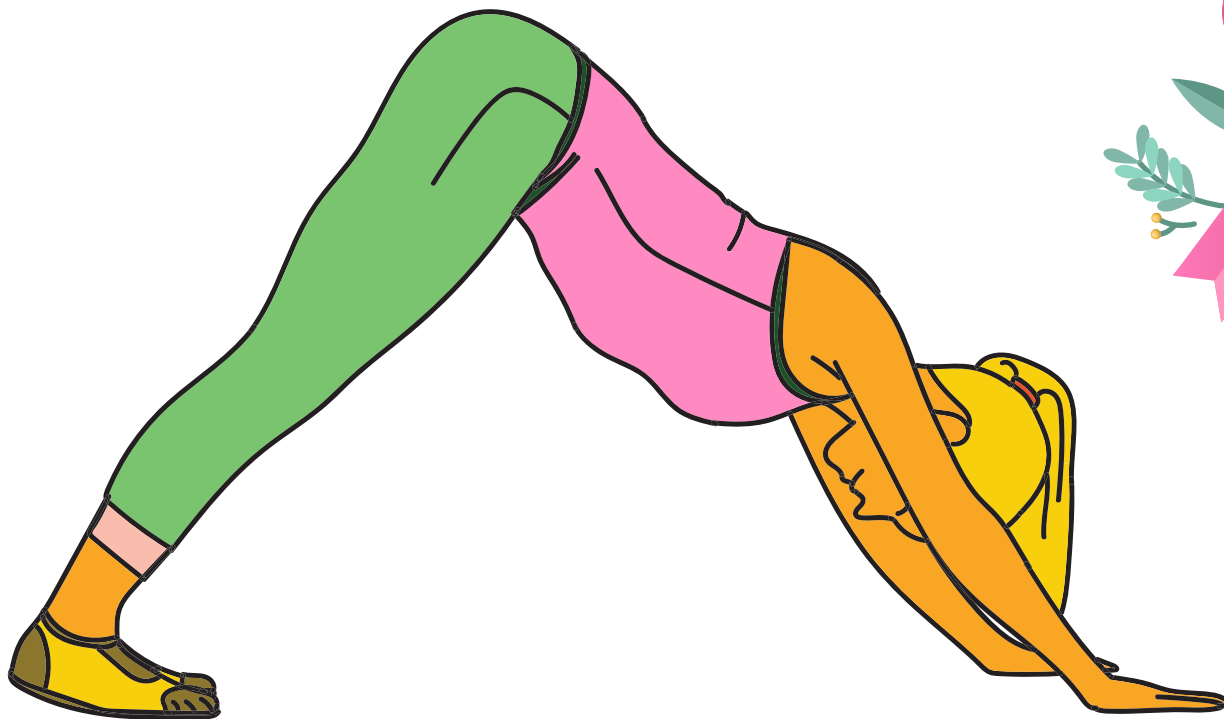
***L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE***

prévient
les effets
néfastes du
vieillissement

**sur les fonctions
immunitaires ?**



Saviez-vous que ***L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE*** diminue le
risque de développer un
cancer du sein ?



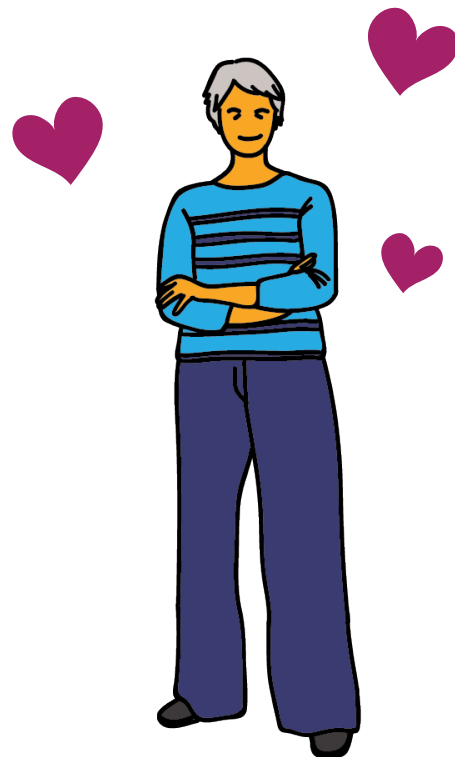
Saviez-vous que
***L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE***
agit dans la
prévention
et le
traitement
des *maladies
ostéoarticulaires
et dégénératives* ?



Saviez-vous que
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
permet d'oxygéner
le cerveau et
ainsi améliorer
la capacité de réaction,
de mémoire
et de raisonnement ?



Saviez-vous que
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
augmente faiblement
mais significativement le
niveau *d'estime de soi?*



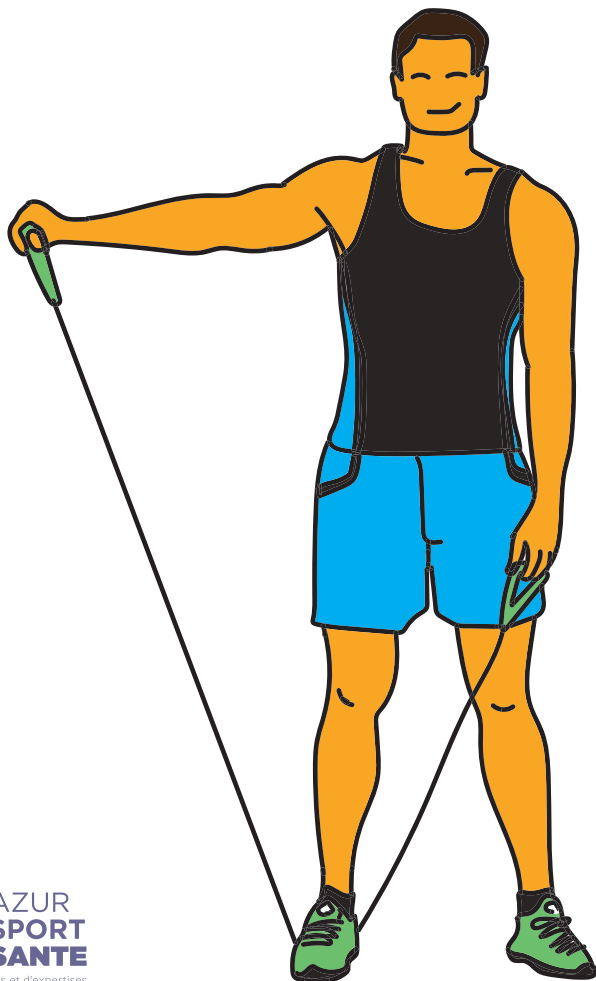
Saviez-vous que **L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE** permet une
meilleure *oxygénation du*
bébé et *diminue*
le risque de
césarienne



Saviez-vous que ***L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE*** diminue
le taux de
***mortalité
précoce ?***



SAVIEZ-VOUS que l'on peut
être à la fois *physiquement*
actif et SÉDENTAIRE ?



SAVIEZ-VOUS que faire son
ménage c'est de l'activité
physique ?



SAVIEZ-VOUS que **jardiner**
constitue une source
d'activité physique ?



SAVIEZ-VOUS que
téléphoner
en marchant
permet de lutter
contre la
sédentarité et
d'augmenter son
niveau d'**activité**
physique ?



SAVIEZ-VOUS que ***faire ses courses à pied*** constitue une source d'activité physique ?



SAVIEZ-VOUS que **jouer** avec
ses enfants ou faire une
marche active avec son chien
constitue une source
d'activité
physique ?



SAVIEZ-VOUS que privilégier un
TRANSPORT ACTIF contribue à
atteindre les recommandations
d'activité physique
journalière
*(et à préserver
notre planète) ?*

