

**Tableau 4** ▶ Les bienfaits pour la santé et le bien-être associés à l'activité physique et à la condition physique

**Amélioration de la condition et de la santé cardiovasculaire**

- Muscle cardiaque plus fort
- Fréquence cardiaque moins élevée
- Meilleure stabilité électrique du cœur
- Réduction du contrôle sympathique sur le cœur
- Accroissement de l'apport d'oxygène au cerveau
- Diminution des lipides sanguins, incluant les lipides à faible densité (LDL)
- Augmentation des lipides protecteurs à haute densité (HDL)
- Développement retardé de l'athérosclérose
- Augmentation de la capacité de travail
- Amélioration de la circulation périphérique
- Amélioration de la circulation coronarienne
- Résistance aux chocs émotionnels
- Réduction du risque de crise cardiaque
- Réduction du risque d'ACV
- Réduction du risque d'hypertension
- Plus grande chance de survivre à une crise cardiaque
- Augmentation de la capacité de transport de l'oxygène du sang

**Amélioration de la force et de l'endurance musculaires**

- Meilleure efficacité au travail
- Moins de risque de blessures musculaires
- Réduction du risque de douleurs lombaires
- Amélioration de la performance en sports
- Récupération plus rapide après un travail intense
- Meilleure capacité de réponse aux urgences

**Résistance à la fatigue**

- Capacité d'apprécier le temps de loisir
- Meilleure qualité de vie
- Meilleure capacité de faire face à certains agents stressants

**Autres bienfaits pour la santé**

- Diminution du risque de diabète
- Meilleure qualité de vie pour les diabétiques
- Amélioration de la condition métabolique
- Augmentation de la durée de vie
- Réduction du nombre d'années en perte d'autonomie
- Aide pour certaines personnes qui souffrent d'arthrite, du SPM, de l'asthme, de douleurs chroniques, de fibromyalgie et d'impuissance
- Amélioration du système immunitaire

**Amélioration de la santé et de l'activité mentale**

- Soulagement de la dépression
- Meilleures habitudes de sommeil
- Moins de symptômes du stress
- Capacité d'apprécier les activités de loisir et le travail
- Amélioration du fonctionnement du cerveau

**Occasion d'expériences enrichissantes et d'interactions sociales**

- Meilleure image de soi
- Chance de découvrir et d'apprendre à accepter ses limites
- Amélioration du sentiment de bien-être
- Appréciation de la vie, du plaisir
- Meilleure qualité de vie

**Meilleure apparence**

- Meilleure silhouette
- Meilleure posture
- Contrôle de la graisse corporelle

**Plus grande masse corporelle maigre et moins de graisse corporelle**

- Meilleure efficacité au travail
- Sensibilité moindre aux maladies
- Meilleure apparence
- Incidence réduite des problèmes d'image de soi reliés à l'obésité

**Amélioration de la flexibilité**

- Meilleure efficacité au travail
- Moins de risque de blessures musculaires
- Moins de risque de blessures articulaires
- Réduction du risque de maux de dos
- Amélioration des performances sportives

**Développement osseux**

- Valeur maximale de densité osseuse plus élevée
- Moins de risque d'ostéoporose

**Réduction des risques de cancer**

- Réduction du risque de cancer du côlon et du sein
- Réduction possible du risque de cancer du rectum, des testicules, de la prostate et du pancréas

**Réduction des effets du vieillissement**

- Meilleure capacité de fonctionner au quotidien
- Meilleure mémoire à court terme
- Moins de maladies
- Plus grande mobilité
- Plus d'indépendance
- Meilleure capacité de conduire une automobile
- Moins de risque de démence sénile

**Amélioration du bien-être**

- Meilleure qualité de vie
- Appréciation du temps de loisir
- Amélioration de la capacité de travail
- Capacité de faire face aux urgences
- Amélioration de la capacité de création

