

## Activité physique

### **L'activité physique est essentielle à la Santé**

- Elle protège des maladies cardiovasculaires, du diabète. Elle protège de l'obésité. L'obésité progresse dans tous les pays où la sédentarité s'aggrave.

### **Or malheureusement, nous sommes de plus en plus sédentaires**



Nous utilisons de plus en plus notre voiture (ou des transports en commun) au lieu de nous déplacer à pied. Nous délaissions les escaliers au profit des ascenseurs.

Notre travail et nos loisirs sont de plus en plus sédentaires du fait même du développement de nouveaux outils : ordinateurs, télévision, consoles vidéo etc...

### **La sédentarité est un facteur important du développement de l'obésité**

Plus on passe d'heures devant la télévision, un ordinateur, un jeu vidéo, plus on risque d'être obèse.

### **Et de plus, pendant ces périodes d'inactivité, on a tendance à manger entre les repas...**

Ces périodes sédentaires incitent à la consommation d'aliments à valeurs caloriques importantes (chocolat, chips, saucisson...).

**La sédentarité est un facteur de mortalité trop important en Europe.**

**Le nombre de minutes par jour, durant lesquelles les Belges adoptent en moyenne la position assise, est de 343 minutes, soit près de six heures, c'est beaucoup trop !**

**L'association d'une activité physique régulière et d'une alimentation équilibrée sont précurseur d'un bien être mental et physique.**

**Je suis là pour vous,  
Contactez moi !**



**Body  
Concept  
TRAINING**