

# INCIDENCES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LES MALADIES



**OBÉSITÉ**  
↓++



**QUALITÉ  
DU SOMMEIL**  
↑+



## CANCERS

COLON	↓50%
SEIN	↓60%
PROSTATE	↓30%
ENDOMÈTRE	↓40%
POUMON	↓
PANCRÉAS	↓



**TOUTES CAUSES DE  
MORTALITÉ**  
↓60%



## SANTÉ MENTALE

DÉMENCE	↓30%
DÉPRESSION	↓30%
DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE	↓50%
FONCTIONS COGNITIVES	↑
ESTIME DE SOI	↑
ANXIÉTÉ	↓



**SYMPTÔMES  
RELIÉS À  
L'ARTHROSE**  
↓++



**DIABÈTE  
DE TYPE 2**  
↓60%



**MALADIE  
D'ALZHEIMER**  
↓70%



**FRACTURE DE LA HANCHE  
(OSTÉOPOROSE)**  
↓70%



**MALADIES  
CARDIOVASCULAIRES**  
↓35%

Tous les pourcentages indiqués correspondent aux valeurs les plus élevées relevées dans la littérature scientifique.

