

EFFETS 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.

