

# Mon **cerveau** adore que je **bouge**



**L'activité physique**  
augmente la  
production de  
la BDNF, une  
protéine qui  
**booste ma**  
**mémoire et me**  
**protège** de la  
dépression.

Étude : [Garavito et al., 2025](#)

→ 20 minutes de marche rapide par jour suffisent !

**LA VIE BOUGE, SUIVONS LE RYTHME**

**AZUR  
SPORT.  
SANTÉ**

 RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

 ars  
Agence Régionale de Santé  
Hauts-de-France

# *L'activité physique,* mon **corps** en redemande !



**Bouger permet de réguler mon poids** et diminue les risques de développer un diabète de type 2.

 Source : [Haute Autorité de Santé, 2022.](#)

→ 20 minutes de marche active par jour suffisent.

**LA VIE BOUGE, SUIVONS LE RYTHME**

**AZUR  
SPORT  
SANTÉ**

  
RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

  
ars  
Agence Régionale de Santé  
Hauts-de-France

# ***Le mouvement***

**éclaire** mon  
regard sur moi



Chez les adolescents, l'activité physique régulière aide à se sentir **mieux dans son corps et dans sa tête.**

 Source : [Gualdi-Russo et al., 2022.](#)

→ **Danser, courir, nager... pour muscler ma confiance.**

**LA VIE BOUGE, SUIVONS LE RYTHME**

**AZUR  
SPORT  
SANTÉ**

  
RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

  
Agence Régionale de Santé  
Hauts-de-France

# L'activité physique c'est mon **anti-âge** naturel.



**Bouger** 30 min par jour  
réduit le stress oxydatif  
et **booste la réparation  
cellulaire.**

Source : Radak et al., Sports Med., 2008.

→ Pas de crème miracle, juste du mouvement quotidien.

**LA VIE BOUGE, SUIVONS LE RYTHME**

**AZUR  
SPORT  
SANTÉ**

RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

Agence Régionale de Santé  
Hauts-de-France

# **Bouger** renforce mes fondations.



L'activité  
physique  
régulière  
préserve  
notre densité  
osseuse après  
la ménopause.

Source : [Manaye et al., 2023.](#)

→ Marcher, nager, danser... c'est investir dans mon squelette !

**LA VIE BOUGE, SUIVONS LE RYTHME**

**AZUR  
SPORT  
SANTÉ**

**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Hauts-de-France

# **Bouger** stimule ma **concentration**



**Bouger 1h** par jour  
**m'aide** à canaliser  
mon énergie, **à**  
**me concentrer** et  
à me sentir plus  
apaisé.

 Source : [Vasilopoulos et Ellefson, 2021.](#)

→ **Défole-toi avec un ballon ou une corde à sauter**  
**avant de faire tes devoirs par exemple.**

**LA VIE BOUGE, SUIVONS LE RYTHME**

**AZUR  
SPORT  
SANTÉ**

  
RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

  
ars  
Agence Régionale de Santé  
Hauts-de-France

# Mon **cœur** adore que je **bouge**

**Bouger 30 min** par jour  
rend mon cœur plus  
efficace, fait baisser  
ma pression artérielle  
et **freine les dépôts de  
graisses dans mes  
artères.**

 Source : Haute Autorité de Santé, 2022.



→ **Cours, nage, pédale, grimpe :**  
**mon cœur aime quand je transpire pour lui.**

**LA VIE BOUGE, SUIVONS LE RYTHME**

**AZUR  
SPORT  
SANTÉ**

  
RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

  
Agence Régionale de Santé  
Hauts-de-France

# *L'activité physique* *c'est* mon **somnifère** naturel !

**Bouger 30 min** par  
jour favorise un  
sommeil plus  
profond et régulier.

 Source : [Royant-Parola, 2017.](#)



→ Une balade au crépuscule, quelques étirements au sol,  
un tour de vélo doux... et la nuit devient refuge.

**LA VIE BOUGE, SUIVONS LE RYTHME**

**AZUR  
SPORT  
SANTÉ**

  
RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

  
Agence Régionale de Santé  
Hauts-de-France