

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
Provence-Alpes
Côte d'Azur

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
Provence-Alpes
Côte d'Azur

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
Provence-Alpes
Côte d'Azur

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
*Liberté
Égalité
Fraternité*

 **ars**
Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes
Côte d'Azur

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
Provence-Alpes
Côte d'Azur

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.

→ **Défoule-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
Provence-Alpes
Côte d'Azur

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

 **ars**
Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes
Côte d'Azur

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

ars
Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes
Côte d'Azur