

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

ars
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