

Effets protecteurs des activités physiques sur la santé !

Conférence : « Effets protecteurs des activités physiques sur la santé ! »

Date : Jeudi, 5 octobre à 20 heures

Lieu : *Grand Hôtel du Tonneau d'Or 1 Rue du Général Reiset, 90000 Belfort*

Intervenant : **Alexandre KUBICKI** – Rééducation – Kinésithérapeute – Directeur du département des sciences de la rééducation – UFR Santé de Franche-Comté – Laboratoire de Recherches Intégratives en Neurosciences et Psychologie Cognitive.

Thème :

L'activité physique est l'ensemble des mouvements du corps produits par les muscles, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle qui est dépensée au repos. Elle inclut donc en plus des activités sportives les activités physiques et exercices quotidiens.

Les activités physiques quotidiennes en font partie ainsi que la pratique d'activités régulières et sportives.

Mais la question que l'on se pose est : « Quelles activités peut-on doit on pratiquer en fonction de l'âge et de nos différentes situations pour qu'elles soient bénéfiques à notre corps et notre mental.

Il est prouvé qu'une activité physique régulière facilite la prévention et la prise en charge des maladies non transmissibles, telles que les maladies cardiaques, les

accidents vasculaires cérébraux, le diabète et plusieurs cancers. Elle contribue également à prévenir l'hypertension, à maintenir un poids corporel sain et à améliorer la santé mentale, la qualité de vie et le bien-être.