

# 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.*