



# Exercice : l'anti-âge !

4

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



EGLISE ADVENTISTE  
DU SEPTIEME JOUR

150<sup>DE</sup>  
A N S

PROMOTION DE LA SANTÉ

**Secrets** de  
Bien-être

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

**L'**activité physique, la santé et la qualité de la vie sont étroitement liées. Outre respirer, manger et dormir, l'exercice est l'une des activités essentielles de la vie.

Beaucoup de gens font du sport pour développer leurs muscles, améliorer leur apparence physique ou maîtriser leur poids. Mais l'exercice a aussi une influence positive sur l'organisme en aidant la digestion, en contribuant à la santé des articulations et en améliorant la vigilance mentale. L'activité physique augmente le bien-être, réduit la tension artérielle, le stress et prévient de nombreuses maladies chroniques telles que le diabète de type 2, les maladies cardio-vasculaires ou la dépression. C'est une bonne manière de s'intégrer dans la société et donc de réduire l'isolement social.

Il existe quatre types d'entraînement: l'endurance (marche, jardinage, etc.), la force (porter du poids), l'équilibre (se tenir debout sur un pied) et la souplesse (étirements). Bien que la plupart des gens aient tendance à se concentrer sur un seul type d'exercice, il est préférable de s'exercer régulièrement dans tous ces domaines. Si vous n'avez pratiqué aucun exercice physique pendant une longue période, consultez votre médecin avant de vous lancer dans tout exercice d'endurance.

En ce qui concerne l'exercice, le plus dur est de commencer mais, une fois que vous aurez acquis une régularité, ce sera dur d'arrêter ! Les personnes sédentaires qui débutent une activité physique témoignent qu'elles se sentent mieux aussi bien mentalement que physiquement et qu'elles jouissent d'une meilleure qualité de vie. Il n'est jamais trop tard pour pratiquer une activité physique !

**Vous pouvez être actif ! Il suffit de se lancer et vous apprécierez le changement !**

**Dr. Emilian Dragomir**

**Docteur en médecine**

