

LES BIENFAITS

de l'activité physique



**Contribue au maintien
d'un poids corporel sain**



**Abaisse la
tension artérielle**



**Protège la santé
cardiovasculaire**



**Diminue le risque
de diabète de type 2**



**Participe à la prévention
de certains cancers**



**Développe la force et
les capacités musculaires**



**Renforce la santé
et la solidité des os**



**Favorise une bonne
santé mentale**



**Réduit le risque
de démence**

**Prêt à changer
vos habitudes ?
Parlons-en !**

Plus d'infos sur
www.aismt13.fr



SANTÉ
AU TRAVAIL

AIMT13

prévenir
les risques
professionnels

