

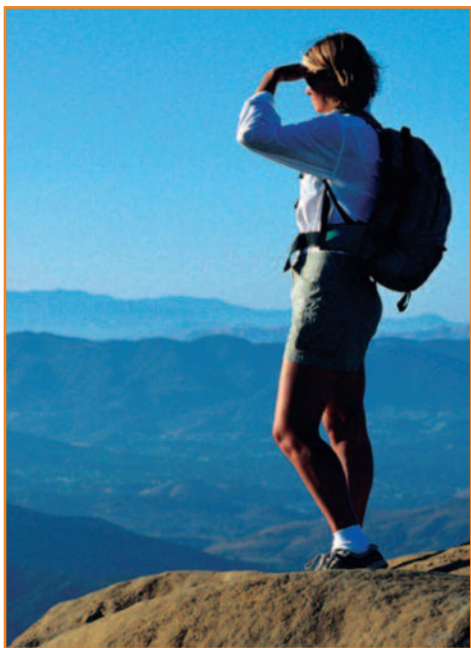
Bougez-vous, c'est bon pour la santé !

Le Programme national nutrition santé recommande de bien manger, mais aussi de bouger. A juste titre, si l'on en croit les résultats de la récente expertise collective de l'Inserm sur l'activité physique. Examinant tous les aspects de cette activité (vie quotidienne, transports, loisirs, sports...), le rapport conclut que 42 % de la population n'atteindrait pas le niveau d'exercice physique permettant d'en tirer des bénéfices santé. En particulier, la France ferait partie des pays où les pré-adolescents "bougent" le moins.

Et pourtant, la liste des bienfaits de l'activité physique ne cesse de s'allonger au fil des études scientifiques : prévention des maladies cardiovasculaires, de l'obésité, du diabète, maintien des capacités locomotrices, de la santé des os et des muscles, résistance plus grande au développement de la maladie d'Alzheimer, maintien des fonctions cognitives, diminution des niveaux de stress, d'anxiété et de dépression... Une étude récente montre que le sport peut faire baisser jusqu'à 33 % le risque d'anxiété. Même faire le ménage à la maison, jardiner ou marcher permettent de

diminuer ce même risque de 13 à 20 %. Il ne s'agit pas de courir un marathon : les experts recommandent seulement une activité physique modérée 5 jours par semaine. Ou encore 20 minutes à raison de 3 jours par semaine, en y ajoutant une séance d'intensité plus élevée...

■ **Nutrinews Hebdo**



Selon les experts, pour atteindre le niveau d'exercice physique bénéfique pour la santé, il ne s'agit pas de faire tous les jours une randonnée jusqu'au sommet des montagnes, mais déjà de faire au minimum de l'exercice pendant 20 minutes à raison de trois jours par semaine.