

> Muscles.

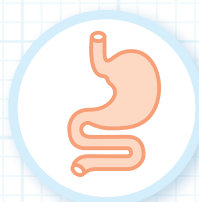
Quand on bouge, ils deviennent plus forts et donc beaucoup plus résistants face aux efforts du quotidien. S'ils sont assez puissants, les muscles soutiennent aussi mieux le corps, ce qui limite certaines douleurs comme le mal de dos.



> Cœur.

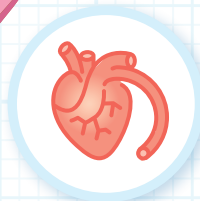
Comme tous les muscles, il devient plus fort avec l'activité physique, ce qui limite les maladies. Cela lui permet aussi de battre moins vite au repos, de se muscler et gagner en puissance.

AGIT SUR LE CORPS



> Système digestif.

L'activité physique accélère la circulation du sang ce qui facilite la digestion des aliments.

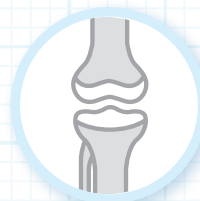


> Veines.

Pendant l'effort, elles transportent du sang gorgé de sucre pour alimenter les muscles. Grâce à elles, l'énergie stockée après les repas est utilisée. Si l'alimentation est équilibrée et l'activité physique régulière, il n'y a pas de prise de poids.

> Artères.

Pendant l'effort, elles se dilatent et se contractent plus que d'habitude. Grâce à l'activité physique, elles restent bien élastiques, ce qui limite les risques de problèmes du cœur.



> Articulations.

L'activité physique favorise le renouvellement du cartilage qui permet à nos os de bien s'emboîter.



> Cellules.

Chacune d'elles contient ton ADN, composé de chromosomes qui contient lui-même des centaines de milliers de gènes. Certains favorisent le développement de maladies comme les cancers. Il restera toujours une part de hasard dans le développement ou non des maladies mais les scientifiques ont montré que l'activité physique contribuait à garder ces "mauvais" gènes endormis.