

10 bonnes raisons de bouger et marcher !

L'exercice physique est en fait plus qu'indispensable et peut nous éviter de nombreuses maladies. Voyons tout cela en détail :

1. Bouger et marcher pour un dos en bonne santé

Vous souffrez du dos ? Surtout ne rester pas chez vous et vous disant : j'ai mal !

Marchez le plus possible ! Vous aurez finalement moins mal et éviterez des problèmes à répétition. Il est bien connu que l'exercice renforce la musculature lombaire et abdominale et des muscles en bon état permettent de maintenir et de protéger le dos.

Quand vous marchez, il est très important de faire le balancier de bras pour faire bouger correctement vos muscles.

2. Bouger et marcher pour avoir des os solides

L'ostéoporose guette les personnes d'un certain âge.

L'exercice (gymnastique, marche, natation...) permet de réduire de moitié le risque de fracture du col de fémur. Il augmente en fait la densité de vos os.

3. Bouger et marcher pour prévenir le diabète

Une bonne alimentation équilibrée et 30 minutes de marche par jour diminue de moitié le risque de devenir diabétique.

Bouger permet de brûler du sucre et donc augmente l'efficacité de notre insuline naturelle. Si vous êtes diabétique, c'est bien sûr à suivre aussi.

4. Bouger et marcher pour faire baisser son taux de cholestérol

Savez-vous que l'activité physique fait baisser votre "mauvais" cholestérol et augmente parallèlement votre "bon" cholestérol ? Elle réduit aussi les triglycérides, graisses qui se déposent sur les artères. N'oubliez donc pas que l'exercice diminue fortement le risque d'ennuis cardio-vasculaires comme l'infarctus, l'angine de poitrine...

5. Bouger et marcher pour rester en forme le plus longtemps possible

L'exercice améliore le sommeil, aide à lutter contre l'excès de poids. On évitera cependant un effort trop important avant le soir avant de dormir. Plus vous bougerez et plus vous garderez une bonne forme !

6. Bouger et marcher pour avoir une bonne tension artérielle

Et oui, même une hypertension installée peut être diminuée grâce à l'activité physique.

7. Bouger et marcher pour préserver sa mémoire

On sait que pour garder une bonne mémoire, il faut entraîner son cerveau (lecture, écriture, dialogue...) mais l'activité physique fait travailler aussi le cerveau !

Donc, bougez, marchez et si possible tous les jours (1/2 heure suffit) !

8. Bouger et marcher pour diminuer l'asthme

Avoir de l'asthme ne doit pas empêcher de faire du sport. C'est même important d'en faire !

Pour l'asthme à l'effort (sifflements, essoufflement...), les exercices de respiration sont recommandés. Choisissez un sport qui vous convient comme la marche rapide, la natation, le vélo, le basket...

9. Bouger et marcher pour diminuer les risques de cancers

Selon une étude européenne, bouger et marcher (on ne parle pas de sport soutenu) diminue les risques de cancers ou de récurrence ! Bouger stimule les défenses immunitaires.

10. Bouger et marcher pour lutter contre le problème de constipation

La sédentarité entraîne une certaine constipation. Le transit est plus lent...

L'exercice vous aidera à renforcer vos abdominaux et par la même occasion facilitera le transit en stimulant votre tube digestif. Qui dit exercices, dit transpiration ! Il faut donc boire de l'eau, c'est très important.

Vous souffrez de colopathie (ballonnements, douleurs abdominales...) ?

Bougez et marchez vous aidera à combattre le stress et réduira votre problème.