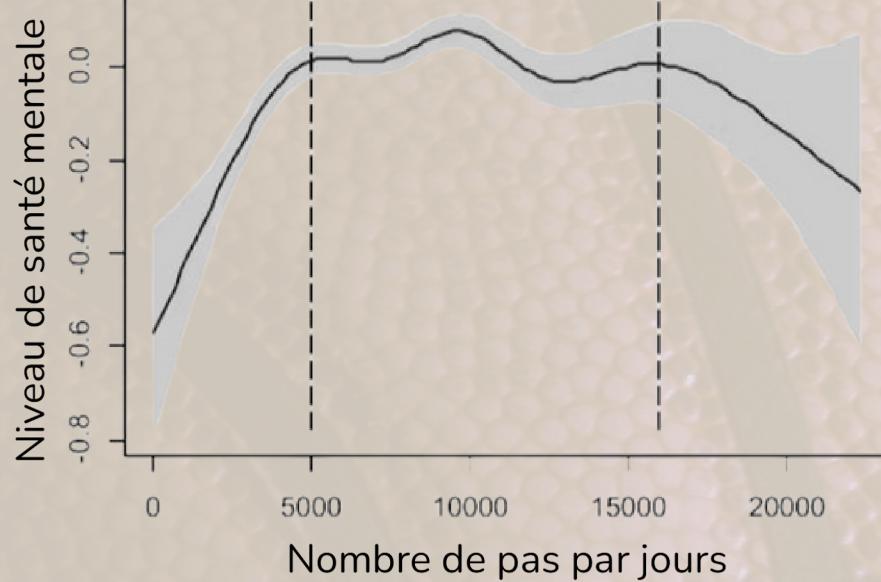
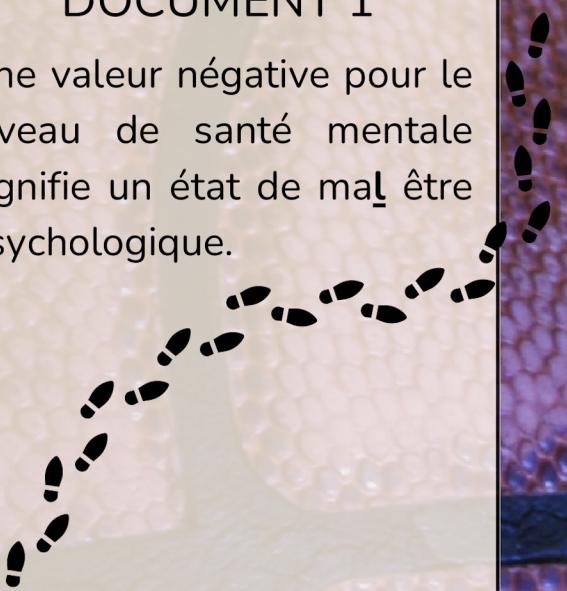


Influence du nombre de pas quotidiens sur la santé mentale



DOCUMENT 1

Une valeur négative pour le niveau de santé mentale signifie un état de mal être psychologique.



DOCUMENT 2

Des fréquences cardiaques différentes selon les individus

Fréquence cardiaque (battements/minute)	Non-sportif	Sportif amateur	Athlète
Homme	72	64	50
Femme	74	68	55

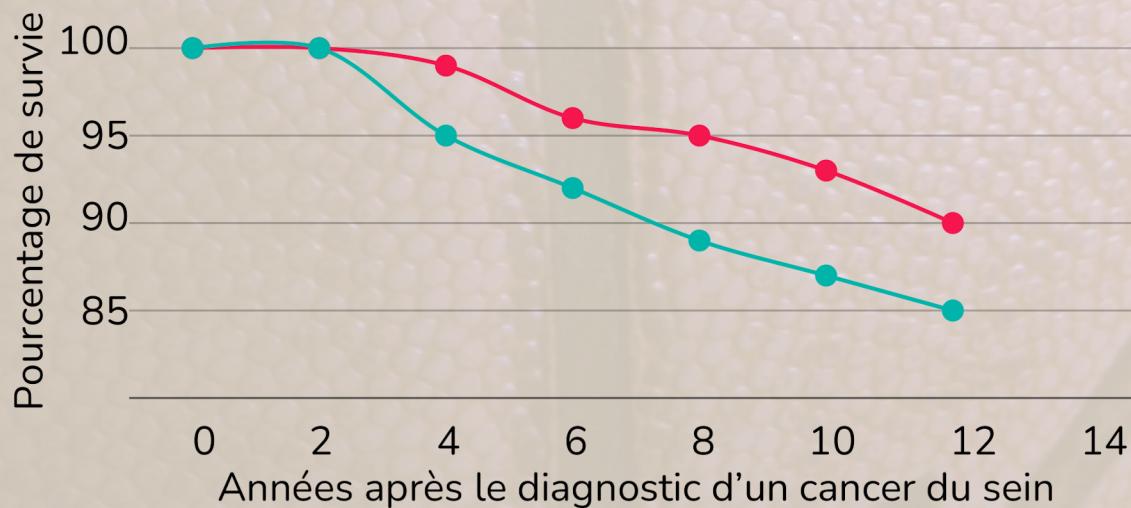
Une diminution de la fréquence cardiaque induit une réduction considérable du travail quotidien du muscle cardiaque.

Il a été montré qu'une fréquence cardiaque basse diminue de six fois le risque de mourir d'une maladie cardio-vasculaire comme l'infarctus du myocarde.

- Femme marchant plus de 3h/semaine
- Femme marchant moins de 3h/semaine

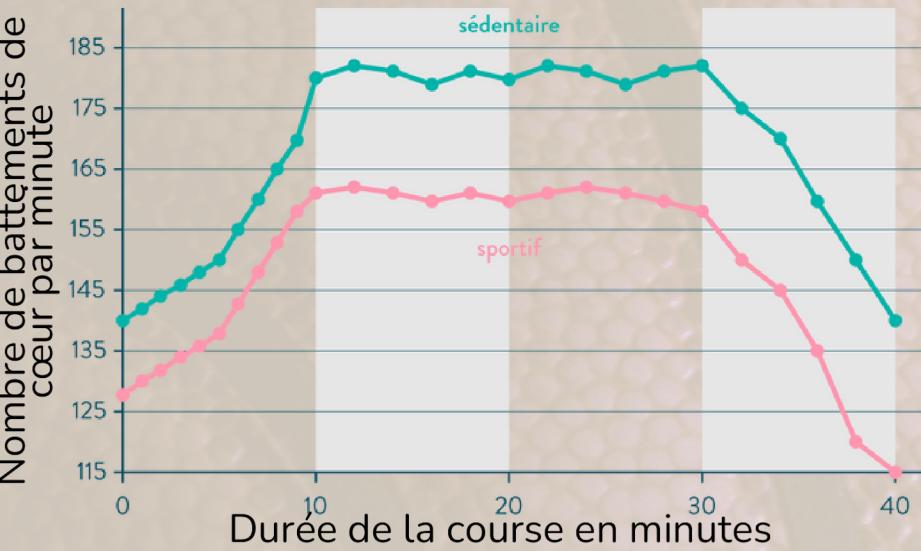
DOCUMENT 3

Evolution de la survie de deux groupes de femmes chez lesquelles un cancer du sein a été diagnostiqué

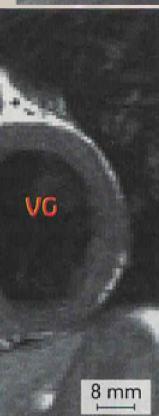
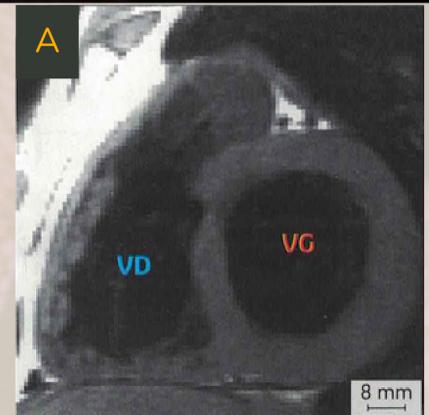


DOCUMENT 6

Comparaison du rythme cardiaque d'un sportif avec un sédentaire.



DOCUMENT 5



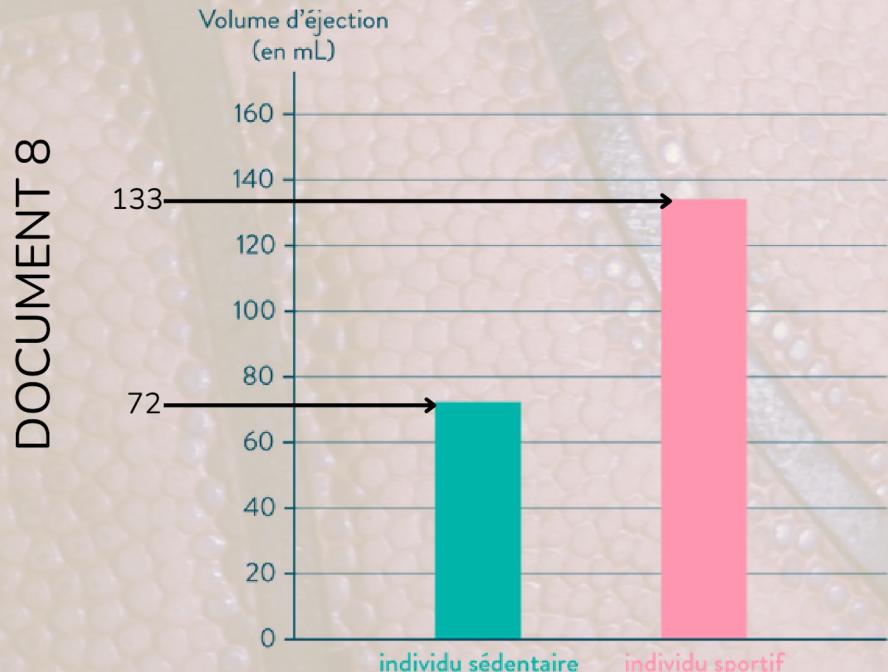
Epaisseur du muscle cardiaque chez un athlète et un non sportif.

DOCUMENT 7

Des sportifs moins sujets aux addictions

La consommation de substances addictives psychoactives (alcool, tabac, etc.), nocives pour la santé, semble moins élevée chez les sportifs : 23 % sont fumeurs quotidiens contre 35 % des non-sportifs, et 9 % consomment de l'alcool quotidiennement contre 12 % des non-sportifs.

Comparaison du volume de sang éjecté par le cœur à chaque contraction.

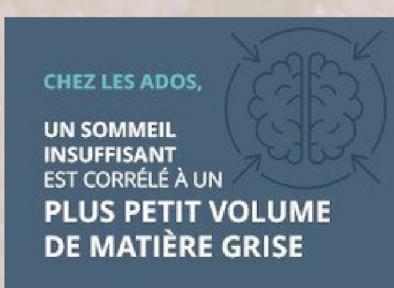


DOCUMENT 8

DOCUMENT 9

Un meilleur sommeil chez les sportifs

Les pratiquants d'une activité sportive dorment généralement mieux que les non-sportifs. 47 % des sportifs ont un temps de sommeil conforme aux recommandations usuelles, contre 41 % des non-sportifs. Également, 80 % des sportifs disent avoir un



sommeil récupérateur et seulement 12 % être victimes d'insomnies, contre respectivement 71 % et 18 % des non-pratiquants. Enfin, les sportifs s'endorment en moyenne un peu plus rapidement.