

## Danger sédentarité PDF

François Carré



***Ceci est juste un extrait du livre de Danger sédentarité. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.***



Auteur: François Carré  
ISBN-10: 9782749135120  
Langue: Français  
Taille du fichier: 3210 KB

## LA DESCRIPTION

Le corps de l'homme a été " conçu " pour parcourir quotidiennement au moins quinze kilomètres. En 2013, nous n'en faisons en moyenne que deux par jour. Et ce chiffre ne cesse de baisser. Télévision, ordinateur, mode de transport, conditions de travail... Tout est fait pour limiter nos déplacements. A côté des maladies cardiovasculaires, des troubles musculo-squelettiques, du mal de dos, de l'obésité... la sédentarité - en d'autres termes : le fait de ne pas bouger -, est responsable de nombreux problèmes de santé. Ce mal du siècle a des répercussions non seulement médicales, mais aussi économiques et sociales (on meurt plus jeune si l'on ne bouge pas).... Lire la suite Alors, comment se remettre à " bouger " ? En retrouvant le chemin d'une activité physique quotidienne qui passe par des conseils simples et adaptés à chaque profil et à chaque âge. Des danses de salon pour combattre le peu d'activités des personnes âgées au vélo devant sa télévision, ou, tout simplement, une marche de trente minutes pour ceux qui n'aiment pas le sport. L'auteur fait ici le constat des méfaits de la sédentarité en s'appuyant sur des résultats scientifiques et cliniques. Il offre des conseils efficaces, pour vivre mieux et plus longtemps. Savoir bouger, c'est savoir vivre.

**QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

La sédentarité et les risques pour la santé. Dr Martin Juneau, M.D., FRCP Cardiologue et Directeur de la prévention, Institut de Cardiologie de Montréal.

La moitié des jeunes ne suivent pas les recommandations d'une heure d'activité physique par jour. Si on ne

Qu'est-ce que la sédentarité ? Quelles sont les conséquences de ce manque d'activité ? Humanis fait le point.

## **DANGER SÉDENTARITÉ**

[Lire la suite...](#)