

## 5

# IMPACTS SANITAIRES

## ACTIVITÉ PHYSIQUE<sup>1</sup>



Diminution du risque de mortalité toutes causes confondues, de mortalité cardiovasculaire et par cancers



Diminution du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de certains cancers



Amélioration de la condition physique et de la composition corporelle



Amélioration du sommeil et de la qualité de vie



Diminution du risque d'anxiété et de dépression



Diminution du risque d'apparition de troubles cognitifs et neurodégénératifs



Augmentation du nombre d'années en bonne santé

## INACTIVITÉ PHYSIQUE



Responsable de plus de 5 millions de décès par an dans le monde<sup>2</sup>

Tue autant que le tabagisme<sup>2</sup>

Comparativement à une personne active, être inactif augmente le risque d'avoir<sup>3</sup> :



du diabète de type 2  
**x 2,9**



une pathologie coronaire  
**x 2**



un AVC  
**x 2,5**



Alzheimer  
**x 1,8**

**140 MILLIARDS**

C'est le coût social de l'inactivité physique en France<sup>3</sup>