

Les bénéfices de l'activité physique sur les pathologies chroniques

- ➔ **Bénéfices psychologiques**
(Placebo, améliore l'humeur, construit la confiance,..)
- ➔ **Bénéfices psychosociaux**
(Diminution des facteurs négatifs,..)
- ➔ **Normalise le tonus musculaire**
- ➔ **Génère la tension musculaire**
(Co-contraction, Recrutement en charge,..)
- ➔ **Décharge la pathologie**
(Lutte contre les restrictions, répartie les charges,..)
- ➔ **Régulation du sommeil**
(Fatigue, récupération, besoin de reconstruire,..)
- ➔ **Apprentissage cognitif**
(Concentration, attention, mémoire)
- ➔ **Bénéfices endocriniens**
(Régulation hormonale, métabolisme,..)
- ➔ **Système immunitaire**
- ➔ **Système cardiovasculaire**
(Tension artérielle, oxygénation des tissus,..)
- ➔ **Bénéfices sensori-moteur**
(Changement au cortex moteur et sensoriel,..)

