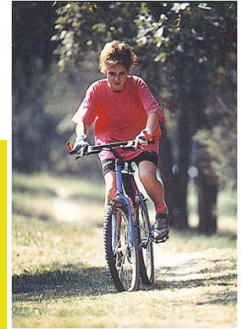


X BONNES RAISONS DE FAIRE DU SPORT



❗ Le sport durcit le squelette

(Lane N.A & al 1986)

❗ Le sport allonge la vie

(Paffenbarger 1986, Van Saase et al.1990, Erikssen G. et al, 1998)

❗ Le sport prévient le diabète

(J. Manson, Harvard, New England Journal of Medecine 1991 et 1992))

❗ Le sport évacue les mauvaises graisses du sang

(Finflay hôpital universitaire Glasgow, et New England Journal of Medecine)

❗ Le sport développe le cœur

(New England Journal of Medecine, 1993 et American Heart Association, 1992)

❗ Le sport aide à dormir

(Université de Stanford, JAMA 1996)

❗ Le sport fait tomber la tension

(V.K. Somers 1991)

❗ Le sport fait maigrir

(New England Journal of Medecine, 1991)

❗ Le sport vous aide à arrêter de fumer

(Koplan & coll.)

❗ le sport permet de faire des économies sur les dépenses de santé

(C. Eaton 1994)