



BTP santé au travail

# LES 7 BIENFAITS DE LA PRATIQUE DE LA MARCHÉ

1

## RÉDUCTION DU RISQUE CARDIO-VASCULAIRE

- ▶ Oxygénation des poumons
- ▶ Renforcement du coeur
- ▶ Stimulation du retour veineux

7

## RÉDUCTION

- ▶ du stress
- ▶ des symptômes de la dépression

2

## AMÉLIORATION DE LA DENSITÉ OSSEUSE

- ▶ Meilleure fixation du calcium sur les os grâce à la fabrication de vitamine D
- ▶ Stimulation de la consolidation osseuse

6

## OXYGÉNATION DU CERVEAU

Amélioration :

- ▶ de la concentration
- ▶ de la mémoire
- ▶ des capacités d'apprentissage

3

## RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

- ▶ Diminution des infections

5

## AMÉLIORATION DES GLYCÉMIES

- ▶ Chez les diabétiques

4

## POIDS

- ▶ Maintien ou perte



“ Il est préconisé de marcher en moyenne 30 minutes par jour avant 60 ans et 60 minutes par jour après cet âge. ”



**Pour en savoir plus, parlez-en lors de votre visite  
avec les professionnels de santé de BTP Santé au Travail !**