

coordonné par
Samuel Vergès

choc
santé



Activité physique : supplice ou délice ?

Activité physique : supplice ou délice ?

Auteur(s) : [Samuel Vergès](#)

« **L'activité physique est bonne pour la santé** ». Ce message, souvent répété, s'appuie sur les plus récentes connaissances de la médecine à propos de notre corps et de sa réaction à l'effort. Mais de quoi parle-t-on réellement ? Qu'est-ce que l'activité physique ? Comment la mesure-t-on ? Existe-t-il une dose d'activité à prescrire ? Peut-on faire trop de sport ? Qu'en est-il pour les enfants ? pour les seniors ? Une activité physique régulière peut-elle influencer le cours d'une maladie ? Les lecteurs de tous âges trouveront dans cet ouvrage de nombreux conseils utiles pour établir une relation constructive à l'activité physique, c'est-à-dire pour favoriser une bonne pratique du sport et de l'effort.

LA COLLECTION

Chacun aspire à une bonne santé. Alimentation, activité physique, hygiène de vie en général sont devenues des préoccupations significatives pour une majeure partie d'entre nous. En matière de traitement et de prévention, les progrès scientifiques de ces dernières décennies ont ouvert des perspectives sans précédent. Toutefois, nous ne savons pas toujours où trouver l'information la plus pertinente d'autant que, dans ce domaine en particulier, on entend ou on lit souvent tout et son contraire.

Qui croire ? Comment s'y retrouver ?

La collection **Choc santé** a pour ambition de rendre accessibles au plus grand nombre, aussi objectivement que possible, les connaissances de pointe établies par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) qui, depuis maintenant plus de 50 ans, organise la recherche publique dans le domaine de la santé. Le lecteur y trouvera non seulement les avancées médicales les plus récentes, mais également des conseils pratiques qui lui permettront d'améliorer sa santé et celle de ses proches.

Collection : [Choc santé](#) Date de parution : 18 juin 2015 N° d'édition : 1 ISBN : 979-10-90685-52-9
Nombre de pages : 128 Prix : 9,90 euros TTC Format : 12,5 × 19 cm