

Les bienfaits de la pratique du sport

Ce n'est un secret pour personne que *faire du sport nous aide à rester en forme*. D'ailleurs, les chercheurs ont prouvé que faire régulièrement de l'exercice physique permet d'entretenir la santé et de lutter efficacement contre l'apparition de certaines maladies. Il n'est donc pas étonnant de voir le sport devenir une activité incontournable de la vie sociale. Malgré les occupations quotidiennes, de plus en plus de personnes s'efforcent de trouver du temps pour faire de l'exercice physique.

Si les bienfaits de la pratique du sport sont connus de tout le monde, *la durée nécessaire pour en profiter reste un mythe chez beaucoup de personnes*. Pendant longtemps, on a pensé que l'effort prolongé est la clé pour profiter des bienfaits du sport. Et, pour ceux qui ont un emploi du temps très chargé, il devient impossible d'exercer leur corps.

Or, le manque d'activité constitue la racine de plusieurs maladies. *Contrairement aux idées reçues, les bénéfices observés sur des durées d'exercice physique plus longues peuvent être obtenus en quelques minutes*, en faisant seulement 30 minutes de sport par jour.

Quelle est la durée de la pratique du sport nécessaire pour en profiter et pourquoi?