

LES RISQUES DE LA SÉDENTARITÉ

CERVEAU

Les conséquences d'une mauvaise oxygénation

Altération de l'activité cérébrale
Réduction de la capacité de concentration, démences, Alzheimer

Baisse de production hormonale
Stress et anxiété

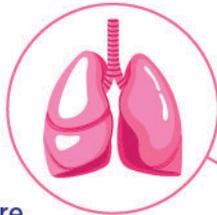
Rigidification des artères
Accident vasculaire cérébral (AVC)



POUMONS

Une mauvaise ventilation altère les alvéoles

Perte de la capacité pulmonaire
Insuffisance respiratoire, essoufflement à l'effort



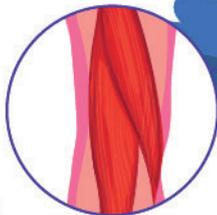
CORPS

Réduction des défenses de l'organisme
Baisse de l'immunité, terrain favorable pour le développement de certains cancers



MUSCLES

Diminution de la masse musculaire
Réduction de la capacité physique, prise de poids



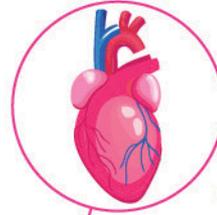
CŒUR

Le cœur est un muscle qui doit s'entretenir

Diminution de la capacité de contraction

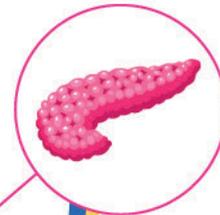
Essoufflement à l'effort

Développement de plaques de cholestérol dans les artères
Leur rupture provoque la formation d'un caillot qui bouche brutalement l'artère, c'est l'infarctus



PANCRÉAS

Perte d'efficacité de l'insuline produite par le corps
Diabète de type 2



ARTICULATIONS

Dégradation des articulations
Arthrose, troubles musculo-squelettiques

CIRCULATION SANGUINE

Veine
Insuffisance veineuse, phlébite

Artère
Développement de plaque de cholestérol (artérite, douleurs à la marche);
ischémie aigüe de la jambe pouvant conduire à l'amputation



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com