



Vacances et retour du beau temps ...

publié le 04/04/2018 - mis à jour le 08/04/2018

Avec le retour du beau temps en cette fin de période qui, je l'espère, va se poursuivre pendant les vacances, je souhaitais vous présenter un article de la revue "Sciences et Avenir" pour promouvoir la pratique d'une activité physique régulière.

Vous pouvez retrouver cet article [en suivant ce lien !](#)

En voici quelques extraits :

"Ces résultats montrent que ce n'est pas parce qu'ils sont en bonne santé que les cyclistes font du sport, mais que c'est parce qu'ils ont fait de l'exercice une si grande partie de leur vie qu'ils sont en bonne santé", déclare Le professeur Stephen Harridge, directeur du Centre des sciences physiologiques humaines et aérospatiales du King's College de Londres, dans le communiqué.

"Hippocrate en 400 av. J.-C. dit que l'exercice est la meilleure médecine de l'homme, mais son message s'est perdu et nous sommes une société de plus en plus sédentaire", déplore le Pr Janet Lord, directeur de l'Institut d'inflammation et de vieillissement de l'Université de Birmingham dans le communiqué.

Cependant, "nos résultats apportent maintenant des preuves solides pour encourager les gens à faire de l'exercice régulièrement tout au long de leur vie", ajoute-t-elle.

Chers élèves, passez de bonnes vacances ...

... et pratiquez une activité physique !



Académie
de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.