

01/ LA VITAMINE D

La lumière du jour est bénéfique pour **la vue**, et quelques heures passées à l'extérieur chaque jour peuvent prévenir la myopie. Notre vue est faite pour la distance, et rester trop à l'intérieur nous épuise. Passer plus de temps dans la nature est bon pour **les yeux**.

02/ LES MAUX DE TÊTE

L'exercice et l'air frais sont efficaces contre les **maux de tête**.

03/ LE CŒUR

La circulation sanguine et la fréquence cardiaque augmentent même avec une activité légère, ce qui est bon pour **le cœur**.

04/ LA PRÉVENTION

L'activité physique réduit le risque de développer une **hypertension artérielle** et prévient **les caillots sanguins, les maladies musculosquelettiques, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, certains types de cancer et l'obésité**.

05/ MOINS DE DOULEURS

Avec l'activité physique, vous aurez moins mal au **dos** et dans la **nuque**.

06/ L'ANXIÉTÉ

En allant dans la nature, nous ressentons moins d'inquiétude et plus de bien-être. Les activités de plein air peuvent **lutter contre l'anxiété et la dépression**.

07/ LE SOMMEIL

L'air frais et l'activité physique procurent un meilleur **sommeil**.

VIE EN PLEIN AIR ET SANTÉ

