

## **Sport et qualité de vie au banc d'essai**

Titre(s): Sport et qualité de vie au banc d'essai [[périodique] ]

Ensemble : Pour la science 561S

Editeur, producteur : 01/07/24

Description matérielle : pp.16-26

ISSN : 0153-4092

Note(s): Dossier de 7 articles.

Note sur la description matérielle : 11

Résumé ou extrait : Alors que Le problème de La sédentarité se généralise à travers Le monde, le sport constitue un remède efficace, qui permet non seulement de mieux vivre au quotidien, mais aussi plus longtemps. Sommaire. Le cerveau en pole position. Des bienfaits de la tête au pieds. Sportifs heureux, sportifs plus vieux. Le sommeil sur le podium. Dans les secrets de la longévité sportive. Bouge ta santé : du sport sur ordonnance pour les étudiants. Le sport contre la maladie.

Sujet - Nom commun : Espérance de vie

Sports -- Physiologie

Habitudes sanitaires

Esprit et corps

Sports -- Aspect psychologique