

Où : PR2 - Thème 1 - Module 1.1 - Première vidéo de ce thème dans les ressources vidéo :  
"Importance de l'activité physique chez les personnes âgées"

<https://youtu.be/MjMkBaqimFo>

### **VIDÉO : Importance de l'activité physique chez les personnes âgées**

Conférence : Les bénéfices mentaux de l'exercice physique.

Les recherches montrent que les bienfaits de l'exercice physique ne se limitent pas au bien-être physique. Les activités physiques telles que le jogging, la marche, le vélo, la danse, le yoga et le tai-chi (un art martial chinois) peuvent contribuer à réduire les sentiments de dépression et de stress, à améliorer l'humeur et le bien-être émotionnel général, à augmenter le niveau d'énergie et à améliorer la qualité du sommeil. Pour plus d'informations sur les bienfaits de l'exercice physique pour les personnes âgées, consultez le site [www.nia.nih.gov](http://www.nia.nih.gov).