



	<b>EFFET NORMAL DU VIEILLISSEMENT</b>	<b>BÉNÉFICES DE L'EXERCICE PHYSIQUE</b>
<b>1. LE CŒUR ET LA CIRCULATION</b>		
Fréquence cardiaque au repos	Augmente	Diminue
Fréquence cardiaque maximale	Diminue	Ralentit la diminution
Capacité de pompage	Diminue	Augmente
Raideur musculaire cardiaque	Augmente	Diminue
Rigidité des vaisseaux sanguins	Augmente	Diminue
Pression artérielle	Augmente	Diminue
<b>2. LE SANG</b>		
Nombre de globules rouges	Diminue	Aucun changement
Viscosité (épaisseur) du sang	Augmente	Diminue
<b>3. LES POUMONS</b>		
Consommation maximale d'oxygène	Diminue	Aucun changement
<b>4. LES INTESTINS</b>		
Vitesse de vidage	Diminue	Augmente
<b>5. LES OS</b>		
Teneur en calcium et force musculaire	Diminue	Augmente



	<b>EFFET NORMAL DU VIEILLISSEMENT</b>	<b>BÉNÉFICES DE L'EXERCICE PHYSIQUE</b>
<b>6. LES MUSCLES</b>		
Masse musculaire et force	Diminue	Augmente
<b>7. LE MÉTABOLISME</b>		
Rythme métabolique	Diminue	Augmente
Taux de graisse corporelle	Augmente	Diminue
Taux de glycémie	Augmente	Diminue
Niveau d'insuline	Augmente	Diminue
LDL (mauvais) cholestérol	Augmente	Diminue
HDL (bon) cholestérol	Diminue	Augmente
Niveau d'hormones sexuelles	Diminue	Léger déclin
<b>8. LE SYSTÈME NERVEUX</b>		
Terminaisons nerveuses et réflexes	Moins rapides	Augmentent
Qualité du sommeil	Diminue	Augmente
Risque de dépression	Augmente	Diminue
Blanc de mémoire	Augmente	Diminue