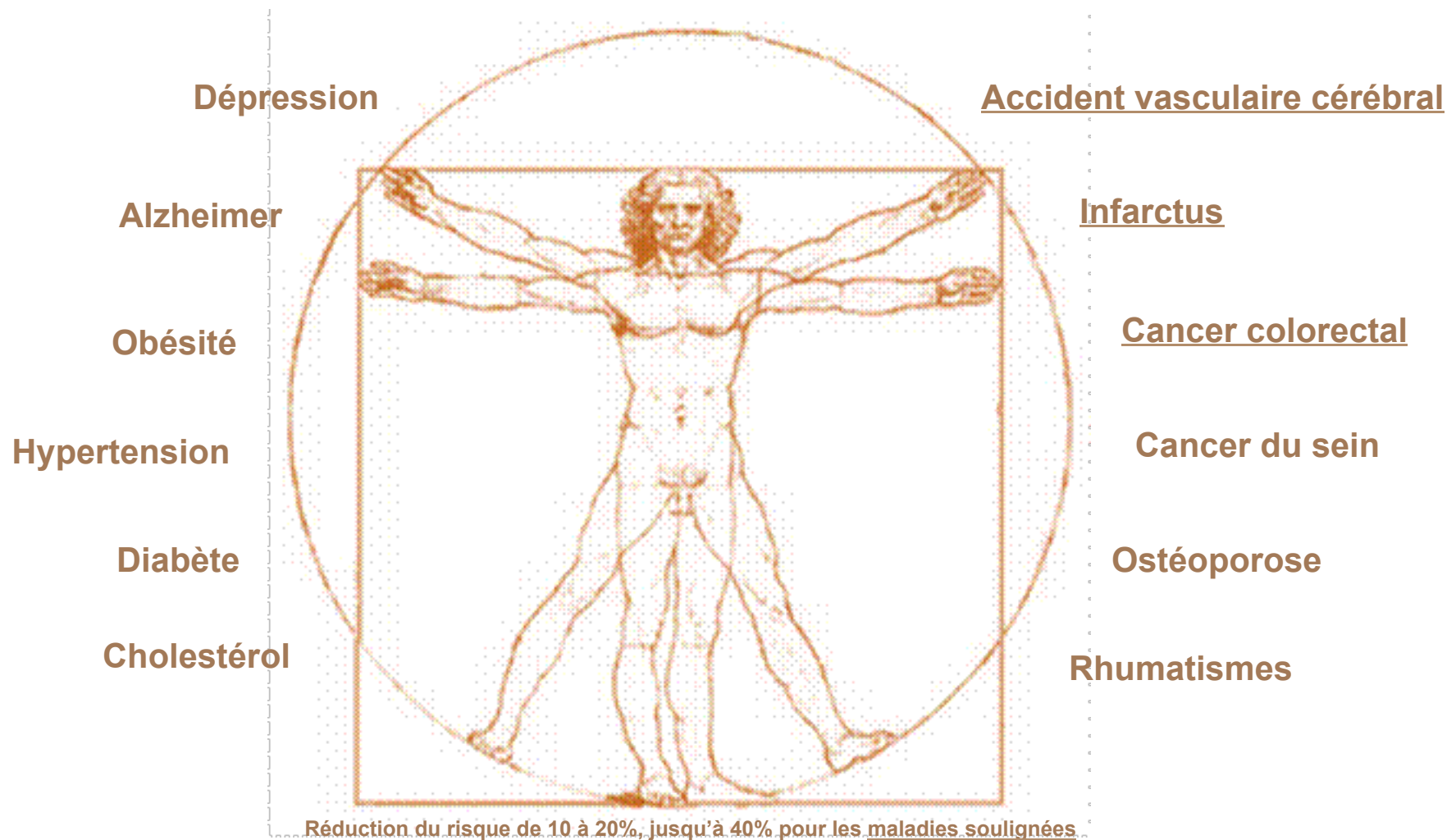


# L'activité physique adaptée améliore la qualité de vie et diminue les risques de survenue de 12 maladies chroniques



L'activité physique adaptée améliore la qualité de vie, particulièrement la qualité du sommeil  
Elle diminue le risque de maladies chroniques ; chez les personnes atteintes, elle diminue le risque de complication de leur maladie  
Elle combat le risque d'accident cardio-vasculaire dans les rhumatismes inflammatoires chroniques comme la polyarthrite rhumatoïde