



# La natation

est l'un des sports les plus recommandés et les plus appréciés aussi. Une pratique régulière a des effets bénéfiques reconnus sur la santé physique et mentale, quel que soit votre âge. Grâce à une véranda pour piscine, vous pouvez nager chez vous, à tout moment de la journée et quelle que soit la météo.

**Augmentez votre capital santé tout au long de l'année !**

## Le sport et les Français

**46%**

Pour 46% des Français interrogés, la natation est le sport qui contribue le plus à être en bonne santé, devant la randonnée et le jogging



**59%**

Une majorité des Européens (59%) déclare ne jamais pratiquer de sport ou rarement



## Pourquoi pratique-t-on un sport?

Pour sa santé

62%

Pour sa ligne

40%

Pour se relaxer

36%

Pour s'amuser

30%



## Les obstacles à la pratique d'un sport

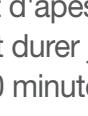
**42%**

des personnes ne pratiquent pas régulièrement par manque de temps



**183**

La France a connu 183 jours de pluie en 2014, contre 21 jours d'été (max. = ou > à t° 25°)



**36%**

36% des personnes

ont adopté la solution de pratiquer un sport à la maison



## Pratiquer la natation chez soi : quels bienfaits ?



Un corps 80% plus léger dans l'eau



Un effet d'apesanteur qui peut durer jusqu'à 30 minutes



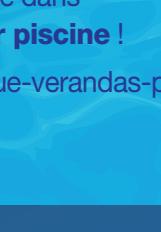
En moyenne 545 à 680 calories brûlées par heure



30 min de pratique quotidienne réduisent de 40% les risques cardiovasculaires



Augmentation du bon cholestérol (HDL), diminution du mauvais cholestérol (LDL)



Diminution du risque de diabète de type 2



Effet anti-stress de l'eau

## Conclusion

Nagez et augmentez votre capital santé tout au long de l'année !

Découvrez votre futur espace bien-être dans

**notre catalogue de vérandas pour piscine !**

<http://www.importgarden.net/catalogue-verandas-piscine>



Vérandas pour piscines

**IMPORT GARDEN**

GUY LANGE

[http://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/docs/eps\\_412\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/eps_412_en.pdf)

[http://fr.slideshare.net/Repucom\\_France/etude-repucom-sport-citoyennet-sport-sant-et-environnement-decembre-2014](http://fr.slideshare.net/Repucom_France/etude-repucom-sport-citoyennet-sport-sant-et-environnement-decembre-2014)

<http://beauf.com/benefits-of-swimming-are-certainly-limitless/>

<http://www.meteofrance.fr/>

<http://www.doctissimo.fr/html/forme/sports/natation.htm>

<http://www.e-sante.fr/quels-sont-bienfaits-natation/actualite/1157>

<http://sante.journaldesfemmes.com/forme/sport/les-10-sports-les-plus-bruleurs-de-calories/>

<http://sante.journaldesfemmes.com/forme/sport/les-10-sports-les-plus-bruleurs-de-calories/>