

**TD : Synthèse de documents****Documents supports pour la synthèse****Document 1 : *La marche et la santé cardiaque***

La marche régulière améliore notablement la santé cardiovasculaire. Elle permet de réduire la pression artérielle, d'augmenter le débit sanguin et de renforcer les muscles du cœur. Les études montrent qu'une marche quotidienne de trente minutes diminue le risque d'hypertension chez l'adulte.

**Source :** Khellaf, W. (2021). Effets de la marche sur le système cardiovasculaire. *Revue Santé & Prévention*, 10(4), 33-35.

**Document 2 : *Marche et stress psychologique***

La marche agit positivement sur le bien-être psychologique. Elle favorise la réduction du stress grâce à la libération d'endorphines et à l'amélioration de la respiration. Les personnes qui marchent régulièrement déclarent une sensation accrue de détente et de stabilité émotionnelle.

**Source :** Boudjemaa, F. (2020). Activité physique douce et bien-être mental. *Cahiers du Bien-Être*, 7(1), 19-21.

**Document 3 : *Dépense énergétique et équilibre métabolique***

La marche modérée augmente la dépense énergétique quotidienne, contribuant à la régulation du poids et à l'équilibre métabolique. Chez les étudiants, elle reste l'un des moyens les plus accessibles pour prévenir la prise de poids liée à la sédentarité.

**Source :** Zerguine, M. (2022). Rythme de marche et dépenses caloriques chez les étudiants. *Études en Sciences du Vivant*, 4(2), 60-62.

**Consigne :**

Rédigez une synthèse de 12 à 15 lignes en identifiant :

- ✓ Les idées communes
- ✓ Les différences
- ✓ L'idée générale qui relie les trois textes

**BON TRAVAIL**

[illegible]