

# Santé physique

La santé physique est définie comme votre état corporel, prenant tout en considération, de l'absence de maladie jusqu'au niveau de condition physique.

La santé physique est essentielle pour le bien-être global et peut être affectée par les éléments suivants :

- Mode de vie : le régime, le niveau d'activité physique et le comportement (par exemple, tabagisme) ;
- Biologie humaine : la physiologie et le patrimoine génétique d'un individu facilitent ou compliquent l'accès à une bonne santé physique ;
- Environnement : ce qui nous entoure et notre exposition à des facteurs extérieurs tels que la lumière du soleil ou des substances toxiques ;
- Services de santé : de bons soins de santé peuvent contribuer à prévenir la maladie, ainsi qu'à la détecter et à la traiter.