

LES BIENFAITS DU SPORT

Faire du sport une fois dans la semaine, c'est bien. Mais éviter d'être trop sédentaire et pratiquer en plus une activité physique régulière, chaque jour, c'est encore mieux !

Se bouger, c'est bon pour la santé ! Mais pourquoi, au fait?

Parce que c'est une façon d'équilibrer les «entrées», ce que tu manges, et les «sorties», ce que ton corps brûle en fonctionnant. Or, moins tu bouges, moins tu brûles... avec comme premier risque, celui de grossir.

Une balance bien équilibrée

- Le secret : une alimentation équilibrée et l'équivalent d'au moins une demi-heure voire une heure de marche rapide chaque jour.
- Évite de passer une journée devant ton ordinateur sans remuer autre chose que tes doigts sur le clavier !

Se bouger tous les jours, oui, mais comment?

Ton corps est fait pour remuer : avec ses six-cents muscles, ses dizaines d'articulations et ses centaines de tendons et de ligaments, il se rouillerait s'il restait immobile ! Voici donc cinq idées pour bouger :

- Tu habites dans un immeuble ? Laisse tomber l'ascenseur et monte à pied!
- Si c'est possible, va au collège à pied ou à vélo. Sinon, descend du bus un arrêt plus tôt et termine en marchant... pourquoi pas avec tes amis?
- Tu as un chien? Emmène-le faire chaque soir le tour du pâté de maisons. Pourquoi pas en courant?
- Propose à tes frères et sœurs ou à tes copains/copines une petite virée à la piscine pendant le week-end. Bouger à plusieurs, c'est sympa ! Essaie de nager 1/2 heure sans t'arrêter, à ton rythme.
- Si cela n'est pas dangereux, déplace-toi quand tu peux en skate, en rollers, en trottinette ou à vélo. Sais-tu que 5 à 20 minutes de rollers, ça équivaut à 1/2 heure de marche rapide?

Si, en plus de ton activité physique quotidienne, tu peux pratiquer un sport une ou deux fois, par semaine, c'est formidable. C'est l'occasion de rencontrer de nouveaux amis, de sortir mais aussi de te défouler quand tu es un peu énervé par le collège ou tes parents ! Tu exerceras ton sens de la solidarité grâce aux sports d'équipe, aiguiseras ton art de la stratégie dans les sports de combat, développeras ton sens artistique grâce à la danse...

Beau programme, non?

RECOMMANDATIONS OMS

1. Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue.
2. Le fait de pratiquer une activité physique pendant plus de 60 minutes apporte un bénéfice supplémentaire pour la santé.
3. L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance. Des activités d'intensité soutenue, notamment celles qui renforcent le système musculaire et l'état osseux, devraient être incorporées au moins trois fois par semaine.

