

DÉFINITION

Mouvement du corps qui te fait dépenser plus d'énergie que quand tu restes assis ou allongé



30 MINUTES D'ACTIVITÉ PAR JOUR

CONSEILS

- Marcher pour aller à l'école
- prendre les escaliers
- se dépenser dans la cour de récré
- aider ses parents à faire du ménage, la cuisine, ranger les courses
- promener son chien
- Les sports collectifs

CHIFFRES CLÉS

- 73 % des 11 à 17 ans en France ne font pas 30 minutes *par jour* d'activité physique
- réduit de 50 % le risque de maladie du cœur à l'âge adulte
- Les jeunes actifs s'endorment en moyenne 15-20 minutes plus vite que les sédentaires



SÉDENTARITÉ

- Temps excessif allongé ou assis
- dépenses énergétiques faibles
- moins on bouge moins on a envie de bouger
- 1 ÈRE CAUSE DE MALADIE DU CŒUR

L'activité physique

CONSEQUENCE DE L'ABSENCE

- Prise de poids
- problèmes de santé
- perte de muscle et de la conditions physique
- fatigue/trouble du sommeil

LES BIENFAITS

- Améliore l'espérance de vie
- ➔ La confiance en soi
- ➔ Le stress au quotidien
- Aide à la concentration et à la mémoire à l'école

